yoga JOURNAL TÜRKİYE

Sonbahar-Kış 2017 / Sayı 17 / 15 TL

Müzikle Gelen Şifa
Gökhan Kırdar ile
SkyGen üzerine

içten, kalpten,
dolu dolu…
SELİM BAYRAKTAR

Deniz Erdem
Kalıpları kıran metod
FELDENKRAIS

Judith Lieberman ile
'Masallarla
Yola Çık'

Esra Sert
Daha az
yapabilir
misin?

ANATOMİ
Sakroilyak
eklemi

Çöplerin
anlattıkları
Umut Yiğit

Bedenimizdeki
fazlalıklar:
tuttuğumuz
gözyaşları
Sepin İnceer

ISSN 2148-4627



fotoğraf: © rares pelcu / unsplash.com

içindekiler • SONBAHAR 2017



40 | HERKESİN KALBİ ATAR, ÖNEMLİ OLAN RİTMİ DEĞİŞTİRMEK...

Kendine hem bedenen, hem de ruhen iyi bakmış bir insan Selim Bayraktar. İnsan gibi insan. Nazik, bilgili, sevecen. Sadece bir oyuncu olarak değil, bedenine ve yaptığı işe saygı duyan bir profesyonel olarak müthiş bir hazine. Yanıtlarını Google'da bulamayacağınız sorularımızı yanıtladı...

söyleşi YEŞİM ÇAĞLAYAN
fotoğraflar BENNU GEREDE

49 | UNUTTUKLARIMIZI HATIRLAMAYA GAYRET

Çocukluğundan bu yana sporla yakından ilgili. Murat Mısırlı, Hocası Yogi Adnan Çabuk önderliğinde kurulmuş olan Yoga Vakfı Yönetim Kurulu üyesi olarak, vakıfta gerçekleştirilen derslerin koordinasyonundan sorumlu. Kendisiyle eğitmenlik serüveni ve vakıf çalışmaları üzerine sohbet ettik.

söyleşi YEŞİM ÇAĞLAYAN

51 | YOGA İLE GELİŞMEK

2000 yılında tanıştığı yogayı, hayatının merkezine yerleştirmiş bir isim Ayça Gürelman. Titiz ve prensipli çalışma anlayışı ve yogaya olan derin bağlılığını birlikte çalıştığınızda çok net hissediyorsunuz. Gürelman'a bu yolculuğa nasıl başladığını ve yol boyu yaşadıklarını sorduk.

söyleşi YEŞİM ÇAĞLAYAN

54 | MÜZİKLE GELEN ŞİFA

Gökhan Kırdar'ın 'OQ' artist markasıyla sunduğu uluslararası yeni 'SkyGen' Projesi, sanatçının özgün yorumuyla dünya tarihindeki tüm müzikle iyileşme yöntem ve tekniklerini içerisinde barındırıyor. Projenin detayları hakkında Gökhan Kırdar ile keyifli bir sohbet.

kapakta

54 | Müzikle Gelen Şifa
Gökhan Kırdar ile SkyGen üzerine

72 | Deniz Erdem
Kalıpları kıran metod: Feldenkrais

26 | Esra Sert
Daha az yapabilir misin?

76 | Çöplerin anlattıkları
Umut Yiğit

40 | İçten, kalpten, dolu dolu...
Selim Bayraktar

80 | Judith Lieberman ile
'Masallarla Yola Çık'

68 | Anatomi
Sakroilyak eklemi

34 | Bedenimizdeki fazlalıklar:
tuttuğumuz gözyaşları
Sepin İnceer

kapak modeli: Selim Bayraktar
fotoğraf: Bennu Gerede
kapşonlu sweatshirt: Puma Sports
pantolon: yogazero.com.tr
mekan: BomontiAda

bizden

6 | Tatlı sessizlik Yeşim Çağlayan

8 | Aç/Kapa Gülçin Özsoy

10 | Daha azı yeter de artar bile Gülnaz Akşahin

yaşam

12 | İLHAM Şehirden yeşile AĞVA ÇİFTLİĞİ

14 | AROMATERAPİ Bağımlılıklarda boğulmak ASLI SAN BİLGİN

16 | YAŞAM Zarafetle yaşamak ASLI TAMAÇ

18 | FELSEFE Yoga açısından ihtiyaç farkındalığı BORA ERCAN

20 | BİLGELİK Yalın... ÇETİN ÇETİNTAŞ

22 | MEDİTASYON Üç işaret; arzu ve isteksizliğe çare DAVİD CORNWELL

24 | İNSAN Bunu (mu) ister Patanjali'miz? DEFNE SUMAN

26 | İNSAN Boşluktaki bilgi DEVRİM AKKAYA

28 | İNSAN Daha az yapabilir misin? ESRA SERT

30 | NEFES Az nefes çok oksijen FUNDA AŞKINOĞLU

32 | GIDA Sadeliğin sesi MELİS ULAŞ

34 | DENEYİM Bedenimizdeki fazlalıklar: tuttuğumuz gözyaşları SEPİN İNCEER

36 | İNSAN Az ile yetinmek an ile tatmin olmak ZEYNEP AKSOY

38 | ZİHİN Zevkin anatomisi ZEYNEP ÇELEN

yoga

57 | YOGAPEDIA Yunus Duruşu'ndan Pincha Mayurasana'ya geçiş MATY EZRATY

62 | AKIŞ *Az yeni çok mu?*
YogaUni.com ile akış PINAR TUNALI

65 | TEK BAŞINA PRATİK
Gençliğinizi koruyun
10, 20, 30 dakikalık akışlar.
SRİ DHARMA MITTRA

68 | ANATOMİ
Sakroilyak eklemini tanıyalım
JUDITH HANSON LASATER

70 | YOGA STİLLERİ
Shadow Yoga
DEFNE SUMAN

dosya

72 | AZ MI ÇOK MU? Kalıpları kıran metod: Feldenkrais DENİZ ERDEM

74 | AZ MI ÇOK MU? Gelecek nerede? SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM FİLM FESTİVALİ

76 | AZ MI ÇOK MU? Çöplerin anlattıkları UMUT YİĞİT

ayrıca

78 | FİLM 'Captain Fantastic' filmine bakış DENİZ ÖZTAŞ

79 | MİNİ SÖYLEŞİ Filiz Köroğlu ile 'Gökkuşağı Çocukları'

80 | MİNİ SÖYLEŞİ Judith Lieberman ile 'Masallarla Yola Çık'

81 | MİNİ SÖYLEŞİ Müjde Mısırlı ile 'Müjde Mısırlı ile Yoga'

82 | MİNİ SÖYLEŞİ Özlem Ataman ile 'Yol Arkadaşım Kundalini Yoga'

83 | MİNİ SÖYLEŞİ Özlem Çetinkaya ile 'Aslında Çok Kolay'



65

yoga JOURNAL TÜRKİYE

genel yayın yönetmeni/grafik tasarım **Yeşim Çağlayan**
genel koordinatör/reklam direktörü **Gülnaz Akşahin**
editör/sosyal medya yöneticisi **Gülçin Özsoy**
çeviri **Gülçin Özsoy, Zeynep Seyran**
yaşam bölümü yazıları **Aslı San Bilgin, Aslı Tamaç, Bora Ercan, Çetin Çetintaş, David Cornwell, Defne Suman, Devrim Akkaya, Esra Sert, Funda Aşkınoğlu, Melis Ulaş, Sepin İnceer, Zeynep Aksoy, Zeynep Çelen**
hukuk danışmanı **Osman Ertürk Özel**

KATKIDA BULUNANLAR (alfabetik sırayla)

Altar Ağva, Ayça Gürelman, Bahar Demirtola, Bennu Gerede, BomontiAda, Burcu Mısırlı, Deniz Altındaş, Deniz Erdem, Deniz Öztaş, Ebru Tüzüner Ağva, Eduardo Acorda, Emrah Yamaç, Evren Çağlayan, Fatma Ş. Pınarbaşı, Filiz Köroğlu, Gökhan Kırdar, Gözde Uysal, Fırat Uysal, İlyas Gürkan Can, Judith Lieberman, Kerim Knight, Mert Şen, Murat Mısırlı, Müjde Mısırlı, Özlem Ataman, Özlem Çetinkaya, Pınar Atasoy, Pınar Öncel, Pınar Tunalı, Puma, Selim Bayraktar, Unsplash, Umut Yiğit, YogaUni, Yoga Vakfı, Yoga Zero, Zeynep Seyran

TEŞEKKÜRLER (alfabetik sırayla)

Adnan Çabuk, Advayta Yoga, Ağva Çiftliği, Aslı San Bilgin, Aydan Güler Oğuzman, Bora Ercan, Burcu Tecer, Deniz Bağan, Dide Çelen Ramok Arıman, Düşleyen Kedi Tasarım, Esra Pulak, Gözde Uysal, Hariom Yoga, Homemade Aromaterapi, İstanbul Yoga Merkezi, Medikil, Purnam Yayıncılık, Rana Ortan, Siddashram Yoga Okulu, Sima Havlucu, Sürdürülebilir Yaşam Film Festivali, Vedat Havlucu, YogaInn, YogaKioo, Yogatime, Yoga Vakfı, Yoga Zero

Yayın Sahibi

YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Gülçin Özsoy, Gülnaz Akşahin, Yeşim Aslıhan Çağlayan.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Yeşim Aslıhan Çağlayan

Yönetim Adresi

YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
Emniyetevleri Mah. Yeniçeri Sok. No:42 Gökyapı İş Merkezi 4. Levent İstanbul
Tel: 0212 230 11 94 E-posta: info@ygiletisim.com

Yayın Türü

2 Aylık Yerel Süreli Yayın
ISSN No: 2148-4627
Baskı tarihi: 15 Kasım 2017

yoga JOURNAL

Kim Paulsen general manager
Carin Gorrell editor in chief
Kristen Schultz Dollard strategic brand director
Melissa McCarthy Strome publisher

EDITORIAL

copy chief **Matt Samet**
senior editors **Tasha Eichenseher, Meghan Rabbit, Amanda Tust**
associate editor **Elizabeth Marglin**
contributing medical editor **Timothy McCall,MD**
proofreader **Laurel Kallenbach**
researchers **Melinda Dodd, Maya Dollarhide, Cherly Grant, Cristina Rivera**
contributing editors **Nancie Carollo, Roger Cole, Seane Corn, Jason Crandell, Alison Gwinn, Kate Holcombe, Sally Kempton, Richard Rosen Asha Wolf**

ART

art director **Melissa Newman**
photo director **Jackie L. Ney**
associate art director **Abigail Biegert**

DIGITAL

digital director **Timothy R. Zura**
associate digital director **Patty Hodapp**
senior digital editor **Jessica Levine**
senior digital developer **Alan Zucker**
web producer **Samantha Trueheart**
contributing editor **Jennifer D'Angelo Friedman**

INTERNATIONAL EDITIONS

director of international licensing **Dayna Macy**

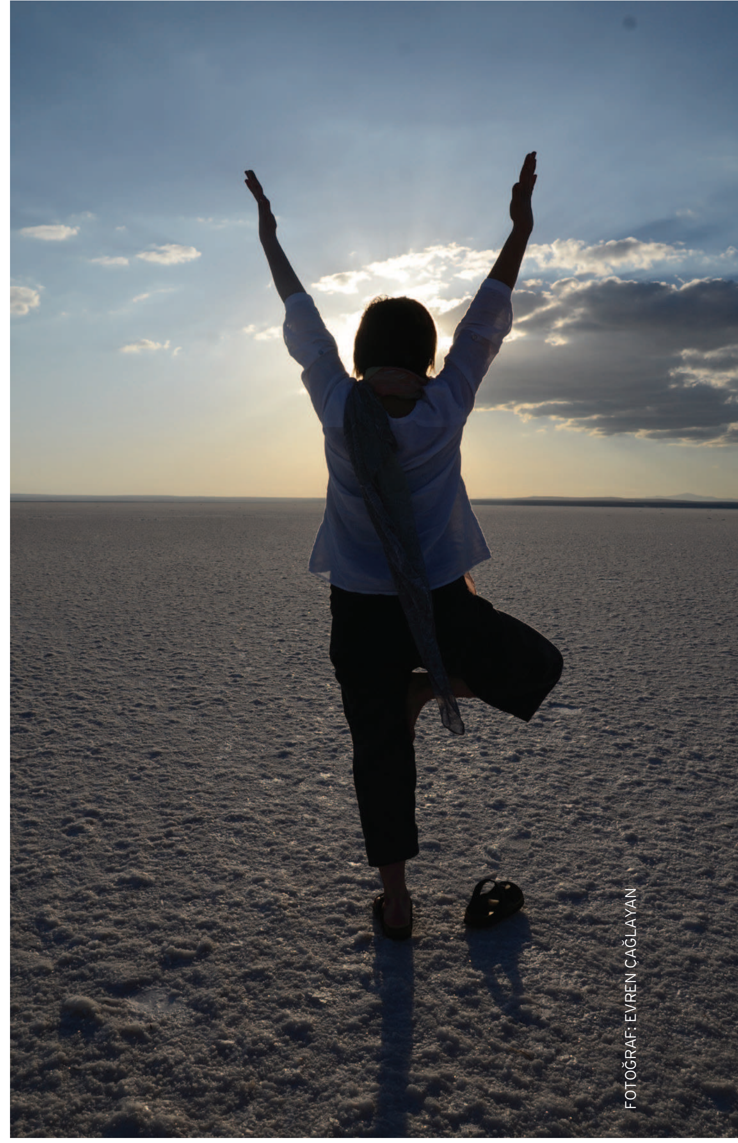
EDITORIAL OFFICES

2520 55th Street #200, Boulder, CO 80301
303.625.16.00
yogajournal.com

www.yogajournal.com.tr
info@yogajournal.com.tr

YEŞİM ÇAĞLAYAN

tatlı *sessizlik*



FOTOĞRAF: EVREN ÇAĞLAYAN

"BİR RESİM BİNLERCE KELİMEYE BEDELDİR."

Ortaokul İngilizce dersinden aklımda kalan ilk deyim. Aslen Çince'den geliyor bu deyim. Çincenin resim gibi ama karışık alfabesini düşünürsek, aslında binlerce söz belki de kocaman bir tablo gibi görünüyor olabilir.

Profesyonel hayatım boyunca, o ya da bu şekilde her daim karşıma çıkan grafik tasarım, sayfa tasarımı, web tasarımı işleri de bana hep yazı ve resimin dengeli kullanılması gerektiğini öğretti. Hatta bir tasarımın göze hoş görünmesini sağlayan en büyük özelliğin boşluklar olduğunu. Kalabalık, sıkışık, çok fazla yazı, çok küçük fotoğraflar; tasarımın gözü rahatsız edici olmasına neden olmakla kalmıyor, uğraştığına da değişmiyor insanın. Zira amacı okunmak olan bu yazılar, çok az insan tarafından okunuyor, anlaşılıyor. Verilmek istenen mesaj yerine ulaşmıyor.

Bu durum sadece yazılı mecralarda geçerli de değil. Sözlü iletişimde de, hayatta da; aynı durum çıkıyor karşımıza. Sevdiğiniz biriyle susarak geçirdiğiniz anları anımsayın, nasıl kıymetli olduğunu. Bakışlarınızın binlerce kelimeye bedel olduğu, kelimelerin gereksiz, yetersiz olduğu anlar.

Tasarımda boşlukların göze hoş görünmesi gibi hayatta da gönüle hoş görünür bu boşuklar. Uççuz bucaksız denizlere, tarlalara, gökyüzüne bakmak iyi gelir ruhumuza. Kocaman boşlukta minicik, minnacık bir zerre olduğunu bile bile keyif alırız bu anlardan.

Konuşmak her ne kadar insan olmanın getirdiği bir yetenek, iletişim kurmamızı sağladığı için bir nevi üstünlük gibi görünse de bazen bizi hayvanlardan daha beceriksiz yapar. Kelimelerimize, konuşmaya o derece güveniriz, suskunluğun getireceği hazineyi görmezden geliriz. Konuşarak iletişime o kadar alışmış durumdayız ki, gönüllerimizin sesini duymaz olmuşuz. Karşımızdakini dinlemeyi bırakın kendi iç sesimizi bile duyamaz hale gelmişiz.

Ama susmak da, cesaret ister çoğu zaman. Ancak sevdiği biriyle rahat rahat susabilir insan. Kendini ve karşındakini sevmeyi gerektirir bir şey söylememek. Az ve öz konuşmak. Kendini açıklamak zorunda hissetmemek. Zaten kalpten, gönülden konuşunca kelimeler gereksiz olur.

Özgüven ve özsevgi konusunda çalışmaya ihtiyacı olan biri olarak, bazen ben de kaçırıyorum bu 'konuşma' konusunun ayarını. Bazen bir bakıyorum çok konuşmuşum. Anlaşılma ihtiyacım o kadar baskın gelmiş ki, detaylarda boğmuşum insanları ve kendimi. Öze odaklanamamışım. Öyle zamanlarda işte başta söylediğim deyim geliyor aklıma. Susarak gözler önüne serilebilecek manzaranın, günlerce konuşarak anlatılmak istenenden daha kuvvetli bir mesaj olacağını unuttuğumda da, şalteri tamamen kapatıyorum. Ne kadar az o kadar iyi mantığıyla sessizliğe bürünüyorum.

Oysa işin sırrı azlık fazlalıktan çok dengeli olmaktan geçiyor. Denge olduktan sonra, az da bir çok da bir aslında. Azlar ve çoklar arasında sallanıp duran sarkaç ya da dönüp dolaşıp aynı noktaya yeniden gelen sarmalın, 'tatlı nokta'larını bulmak, yakalamaktan ibaret hayat denen yolculuk. Ne az, ne çok; tatlı tatlı...

@yesim_caglayan

yaşamını dönüştür

Siddashram Yoga Okulu Yoga Eğitmenlik Kursu

Her yıl olduğu gibi, bu yıl da hedefimiz, kişinin kendi özünü tanımasına, yaşamdaki misyonunu keşfetmesine, özgürleşmesine ve evrensel birlik bilincine ulaşmasına yönelik bir eğitim. Amacımız, sadece belirli ders saatleri sınırlamasında kalıp, yoga sertifikası vermekten ziyade, öğrencilerimizin, diğer bir deyişle, yoga eğitmen adaylarımızın, yogayı ve sağlıklı yaşam tarzını hayatlarına mal etmelerine rehberlik yapmak, yeni çağımızın yaşam standartları doğrultusunda ve yoganın felsefi, etik ve spiritüel temel yapısı içinde, klasik spiritüel yoga anlayışına, hatha yogaya, kundalini bilincine, özellikle de yoga felsefesinin en önemli öğretilerinden biri olan Swami Sivananda ekolünün Gurukula Sistemi'ne ve Sufizm'e sadık kalarak yaşamlarının dönüştürülmesini sağlamak ve kişileri evrensel hizmete hazırlamak.



Eğitim, Türkiye'de ilk yoga eğitmenini yetiştirmiş ve kurduğu Siddashram Yoga Okulu aracılığıyla yoganın klasik spiritüel yapısına ve anlayışına sadık kalarak doğru bir şekilde anlaşılması ve yayılması için Türkiye'de 20 yıldır emek vermekte ve çalışmakta olan Yogi Adnan Çabuk Hoca ve Güzellik, Gençlik ve Yüz Yogası'nı keşfetmiş ve yıllardır öğretmekte olan Madam Lourdes Çabuk Hoca ile başka önemli misafir eğitmenler tarafından verilecek. Eğitimin sonunda yapılacak teorik ve pratik sınavları başarıyla geçen öğrenciler, Siddashram Yoga Okulu Eğitmenlik Sertifikası ve ayrıca Yoga Alliance Sertifikası almaya hak kazanacak. **Evrenin, insanlığın ve hepimizin hayrına olması dileği ile...**

TARİHLER

6-7, 13-14 OCAK
3-4, 17-18 ŞUBAT
3-4, 17-18, 31
1, 14-15 NİSAN
8-14 TEMMUZ (İNZİVA)

ÜCRETLENDİRME

5,500 TL **İnziva fiyata dahildir.**

(Bu değerli eğitimden daha çok insanın fayda sağlaması amacıyla ücrette önemli bir indirim yapılmış, tutar 8.500 TL'den, 5.500 TL'ye düşürülmüştür.)

ÖDEME

Kayıt için ön ödeme: 1.500 TL
Taksitler: 5 ay X 800 TL = 4.000 TL
(ŞUBAT - HAZİRAN her ayın 15'inde)

Kayıt ve ödeme için lütfen Yogi Adnan Çabuk Hoca ile iletişime geçin.

AYRINTILI BİLGİ

siddashramyogacenter.com
yogibabaadnan@gmail.com

0533 777 86 40
0533 682 01 74

GÜLÇİN ÖZSOY

AÇ/KAPA


FOTOĞRAF: EDUARDO ACORDA

Bu hayatta ne kadar yalnızız? Daha yakınımda; ailem, hayatıma giren/çıkan/kalmayı tercih eden arkadaşlarım ve aşklarım var. Biraz daha uzağımda; gündelik hayat içerisinde temas halinde olduğum dış çevremdeki otobüs şoförü, köşedeki kestaneci, marketteki kasiyer var. Kısacası fiziksel olarak çevremde çok insan var. Sosyal medya hesabımda da binlerce kişi var.

Şirket sahibi, editör, eğitmen, arkadaş, ailemin çocuğu olarak görevlerim ve rollerim var. Kendi hislerimi, iç sesimi, zihnimi, gücümü ve kalbimi samimi bir şekilde dinlememek adına kendimi zaman zaman fazlaca iş yükünün altına sokuyorum. Zaman zaman hiç keyif almasam da bir görev gibi kalabalıkların içinde yer alıyorum. Telefonumu elimden düşürmeyerek zihnimi uyuşturmaya çalışıyorum. Hayatımda hissi yoğunluk yaratacak, varlığıyla huzur vermek yerine melankoli ya da dram yaratabilecek ilişkiler, iletişim kanalları içerisine kendimi bilerek sokuyorum. Bir durum ya da hal, yoğun ve ağdalı değilse derinliğini hissetmiyormuşum gibi geliyor. Yoğun olmayınca, yoksun hissediyorum.

Bu yaz yaşadığım bir sahne hala gözlerimin önünde canlı. 4 Temmuz Pazar günü, Portland'a gidişimin ilk haftalarına denk geliyor. Daha şehrin dinamiğine alışmadığım o gün, ilk keşif gezilerimden birini yapmıştım. Sokakta insan, araba görmeyince, ses duymayınca bunu bir tehdit olarak algıladım. Zihnim anında neden tek başıma sokaktayım, bu an güvenli mi sorusuna saplandı. Gözlerim aksiyon, kulaklarım ses aradı. Sessizliğin, dinginliğin içerisinde sinir sistemimin sakinlemesi ve çevreyi tehdit olarak algılamaması biraz zaman aldı.

Kısacası kalabalığa ve yoğunluğa ne kadar bağımlı hale geldiğimi idrak ettim.

Yoğunluğun içinde yılgın, kalabalıkların içinde kayıp hissetmemek için yoganın birbirinden önemli basamaklarından beşincisi olan 'Pratyahara' duyular ile ilişkili. Dışarıdan duyu organlarımız kanalıyla aldığımız ve beynimizde işlediğimiz verinin kalitesinden sorumlu basamak. Bu basamak, kulak, göz, burun, ağız ve deri ile dışarıdan aldığımız veriyi içsel olarak filtreleme kabiliyetini bizlere öğretiyor. Kalabalıklar içinde yalnız kalabilmeyi, duyuları doğru noktaya yani dışarıdan içeriye doğru yönlendirebilmeyi ve duyuları işlemek için beyninin harcadığı enerjiyi verimli bir şekilde yönetmeyi anlatıyor.

Çevremdeki kalabalıktan şikayet ederken, kendimi etrafımda çıkan bin bir türlü gürültü ve kirlilikten sıyıramadığım, duyularımı meşgul ederek kendimi uyuşturmaya doğru yönlendirdiğim anlarda, aklıma hemen yoga dersleri geliyor.

Bir yoga dersinde kulağım hocandayken, drishti yani gözlerimin uyaran bin bir türlü nesne ile meşgul olmadan, bir odak noktasında olduğu, kulaklarımın da sınıftaki nefes ve beden hareket bütünlüğünü yönlendirmek için bizi yönlendiren orkestra şefi yani öğretmene döndüğü o anlar... Kulaklarım onun yönlendirmesinde, nefesle uyumlu şekilde hareket ederken yogamı, hocam da dahil olmak üzere hiç kimseye ve hiç bir duruma kaptırmadığım o anlar...

Bir canım (Prana) var ise, bu canın bakımından sorumlu olan gene bizleriz. Ne aile, ne arkadaşlar, ne de sosyal medyada listelerimizde yer alan binlerce kişi... Yaşamımızın kalitesinden, kendimizi boğmadan disipline etmekten, yoğunluk içerisinde sakinliği bulmaktan, kendimizi dinlendirmekten, kendi yaşam gücümüzü ve motivasyonumuzu hayatın dalgalanan yapısı ile her an iniş/çıkış göstermemesi ellerimizde.

Sahip olduğumuz eşsiz anlar, aldığımız her nefes, yuttuğumuz her lokma, duyduğumuz her bir ses, gördüğümüz her bir karenin kalitesi ve besleyiciliği ise tamamen içsel filtrenin ne kadar verimli işlediği ile ilişkili. Filtre ne kadar verimli, içsel keşif ve tekamül o kadar kesintisiz...

@gulcinozsoy

GÜLNAZ AKŞAHİN

daha azı YETER de ARTAR bile

Bu sayımızda benim de naçizane ilgi alanımda olan ve son yıllarda hayatımda da uygulamaya çalıştığım bir felsefeyi konu edindik kendimize....Less is more" ingilizcesi daha da provakatif geliyor kulağa değil mi, ben şöyle çeviriyorum bunu; daha azı yeter de artar bile...

Hemen beylik laflar etmek istemiyorum, kendimi bıraksam şunları demek geliyor içimden; hadi daha azla yetinelim hep beraber fazlalıklarımızdan kurtulalım, gereksiz ve kullanmadığımız eşyaları verelim dağıtalım hafifleyelim, hatta fazla gelen insanları da çıkaralım hayatımızdan diye diye türküler çığırmak istiyorum:)

Sonra derin bir nefes alıyorum. Acaba bizi özellikle bizim jenerasyonu eşyalarını biriktirmeye iten, kabına sığamaz, evlere, kendi bedenine dar gelmeye iten sebepler var diyorum ve o hallerimi hatırlayıp tekrar duruyorum...

Sahi bizi bu kadar bağımlı hale getiren neydi? Yaşadığımız çağın bir uzantısı olarak nesnelere ve unvanlara sahip oldukça o hedeflediğimiz tatmin duygusuna erişemediğimizi görüp daha da iyisini daha da çoğunu istemeye devam etme hali. Bu patolojik bir durum ve kurtulunması mümkün olmayan bir hal mi yoksa gelip geçici bir trend mi? Bir noktada; işte bu kadarı bana yetti, artık kendimi evimde rahat, güvende ve tam hissediyorum diyebilecek miyiz? Cevapları sadece kendim için verebildiğim için tavsiyeler düzmek yerine kendi varsayımlarımı ve çıkış noktalarımı paylaşabilirim ben de...

Gerçek anlamda üretemeyen ve sadece tüketim alışkanlıkları ve karbon ayak iziyle var olmaya, tatmin olmaya çalıştığımız bir zamanda yaşıyoruz. Bundan kaçınmaya kaçmaya çalışsak da bir noktada seçtiğimiz markalar, ürün ve hizmetler bizi toplumda belli bir yere koyuyor ya da biz böyle varsayıyoruz. Bir de tam kök bölgesinde yani en temel varoluş alanımızda rahat değilsek, kendine güvensizlik bünyede tezahür ettiyse değmeyin halimize, işte o an, fazlasına sahip olma isteği pek de bitecek gibi görünmüyor...Ama neyse ki o an da her şey gibi gelip geçici bir an...Ah bir de bu gelip geçiciliği o an içinde bir görebilsek, anlayabilsek ne güzel olurdu. Koşturma içinde durup düşünmemize bile müsade etmeyecek hızda ilerleyen zamanlar yaşadık yaşıyoruz...İş yerinde çalış eve gel evde anne-baba ve eş kimliğiyle yetmeye uğraş sonra gel bir de sistemi sorgula demek zor. Ama imkansız değil. Ben de iş ve ev düzeni için zamanımı nispeten planlayabildiğim bir döneme girdim. O döngüden çıkabilen şanslı azınlıktan biri olarak kendi ihtiyaçlarıma, hislerime, duygularıma daha çok eğildiğim zamanlardan geçiyorum, hal böyle olunca sisteme ve dayatmalarına daha fazla farkındalık geliştirebiliyorum. Dileğim daha çok insanın kendine bu zamanı yaratabilmesi. Mesela daha az sosyal medya takibi ve paylaşımı daha fazla kendine ayrılan nitelikli zaman demek olabilir. Eş ve dostlarla yapılan içten bir sohbet, sıcak bir çay fincanıyla bir battaniye bile bizi mutlu etmeye yeterken ve bunun hayali bile içimizi ısıtırken biz çoğu zaman kendimize pek de ihtiyacımız olmayan şeyleri almak için saatlerce çalışıp AVM'lerde gezinmeyi tercih edebiliyoruz. Daha büyük evlerde daha da yalnız hayatlar yaşamak bir tercih değildi belki ama bizi o noktaya götüren seçimlerimizi yeniden sorgulamak için kendimize zaman yaratmayı seçebiliriz.

@glnzaksahin

şehirden *yeşile*

söyleşi yeşim çağlayan

FOTOĞRAFLAR: AĞVA ÇİFTLİĞİ ARŞİVİ

SIK SIK DUYUYORUZ, büyük şehri bırakıp, küçük bir kıyı kasabasına, ismi duyulmamış bir köye yerleşme, bir çiftlikte toprakla uğraşma, ekip biçme hayallerini. İç geçiriyor, "Aah, ah..." diyoruz özlemle. "Olmaz, biz yapamayız." diye ekliyoruz sonra. Kimisi de "hodri meydan!" diyor ve sıvıyor kolları. "Yaparız!" diyor. Ebru ve Altar Ağva da "Yaparız!" diyenlerden. İstanbul'daki kurumsal hayatlarını sona erdirerek, şehirden 'kaçış' değil, adım adım planlayarak doğaya giden, yeşile ve hatta ailece çiftçiliğe dönenlerden. Kurumsal hayatı zor bulanlar, belki de bu hayalleri daha kolay olduğu için tercih ediyor olabilir. Ama gerçeklerin hiç de öyle olmadığını bakın nasıl anlatıyor Ağva Çifti. Açıkçası onları buradaki yaşamın gerçekliği büyülemiş. Kurumsal hayatta kağıt üzerinde bir planlamadan öteye gitmeyen 'zaman yönetimi'nin an-be-an yaşandığı gerçek bir yaşam. An'da olmanın cazibesi güç vermiş onlara. Maceralarını paylaştılar bizimle.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Ağva Çiftliği nasıl doğdu? Hikayesi ne?

EBRU TÜZÜNER AĞVA Ağva Çiftliği'nin hikayesi uzun yıllar kurulan 'hayal'lerin 'gerçeğe' dönüşmesinin hikayesidir. Uzunca bir dönem işten eve dönünce kurulan hayaldi, şimdi içinde yaşadığımız hayat oldu. Hepimizin hayalleri vardı ve zannederiz ki bize çok uzaklar, ama hayallerinin peşinden koşmak için önce sadece hayal kurman yeterli. Sonra bir bakarsınız ki ailece inanmışsınız ve elbirliğiyle gerçek olmaya başlamış bu hayal. Ama daha yapacak çoooook işimiz var. Bu hayatın gerçeğe dönüşmesinde öncelikle ailelerimizin desteği ve bizzat bizlerle birlikte çiftlikte olması, dostlarımızın yüreklendirmesi, cesaretlendirmesiyle 'hayal'i planlara aktardık.

İlk adımımız; ailece bu işi yapmaya karar vermemiz ile oldu. Sonrasında arazi araştırılması, bölgenin netleştirilmesi, toprak cinsine göre yetiştirilecek ürünün seçimi, ürün veya ürünlerin yetiştirilmesinde kullanılacak yöntemler gibi birçok konuyu değerlendirmemiz gerekiyordu. 2011 Mart ayında başlayan 'hayalin gerçeğe dönüşüm' süreci 2012 Aralık ayında Ege'nin güzel şehri Manisa'nın Gördes ilçesindeki verimli toprakları görmemizle sonuçlandı. Önce Altar ile ağabeyimiz, anne ve babamız çiftliğe gittiler, ben ise o dönem İstanbul'da devam eden kurumsal hayatım sebebi ile sadece izin ve bayramlarda gidebildim. 2016 Şubat ayında emeklilik hakkımı elde edince kurumsal hayatımı sonlandırıp çiftlik yaşamımıza katıldım. İşte, böylece 'AĞVA ÇİFTLİĞİ' ailece kurulmuş oldu. Şimdi ne zaman bu hikayeyi konuşsak, hepimiz aynı anda tek bir şey söylüyoruz; "İyi ki bu hayalin peşinden gitmişiz." Ama eğer hayallerin romantizmini arıyorsanız, büyük yanılırsınız. Öyle gerçek bir yaşam ki, buyurun bekleriz, mutlu oluruz paylaşmaktan bu gerçekliği. Doğal yaşam aslında iş hayatından çok farklı değil. 'İş planları', 'zaman yönetimi' gibi kurumsal hayatın havalı kavramlarını bizzat olabilecek en gerçek halinde yaşıyorsunuz. Hem de erteleme, iptal etme şanslarınız olmaksızın... Doğa ana ne kadar kucaklayıcı olsa da bir o kadar da katı kuralları var. Ona koşulsuzca teslim olduğunuz ölçüde bonkör... Şehirdeki yaşamlardan doğada çalışanlara bakıldığında; her akşam güneşin batışını izleyerek günü sonlandırdığımız zannedilir. O güneşin batışı hep muhteşem ama izleme kısmını yapamadığınız günler çok oluyor. Fakat öyle seviyoruz ki, tek dileğimiz arzu eden herkesin bir gün çiftçi olmanın güzelliğini yaşaması...



YJT Ne gibi ürünleriniz var? Üretim süreçleri nasıl? Sizin en sevdiğiniz ürününüz hangisi?

ALTAR AĞVA Arazinin büyük bir kısmı sofralık ve kurutmalık üzüm bağı, zeytin ve meyve ağaçlarından oluşuyor. Çiftlik yaşamının olmazsa olmazları olan tavuklar, inekler, arılar, kazlar, köpekler ve kedilerimiz var. Tavuklar ve inekler bizi ve aynı zamanda şehirde yaşayan birçok dostumuzu da besliyor. Her ne kadar ailece her birimiz farklı zamanlarda iğnelerinin tadına bakmış olsak da, arılarımız ise bizim için çok değerli. Neyse ki ailenin büyüklerine henüz dokunmadılar ama biz tüm kardeşler arılarımızla farklı deneyimler yaşadık, Eee gülü seven dikenine katlanıyor, biz arılarımızı çok seviyoruz. Arılarımız çiçek balı yapmak için çok çalışıyorlar, onlara saygımız apayrı, onlara 'çok kutsal varlıklar' desek en doğru ifade olur. İnsanoğlunun kesinlikle izlemesi ve örnek alması gereken canlılar...

Bir avuç toprağınız varsa aç kalmazsanız. Toprak ana üretebileceğimiz, yetiştirebileceğimiz her şeyi bize veriyor. Bize düşen görev, doğa ile birlikte yaşamayı öğrenerek, etik değerlere saygılı, insan ve çevre sağlığını koruyarak ürünler yetiştirmek. Yani, aslında Yoga Felsefesi'nde 'Ahimsa' yasaları olarak ifade edilen kurallar. Biz de bu görüşümüz sebebi ile 'İyi Tarım Uygulamaları' ile çalışıyoruz ve sertifikamızı her sene yeniliyoruz. Bu hayatın içinde yaşadıkça çocukluğumuzdaki lezzetlere katkısız ve doğal nasıl elde ederiz diye düşündük. Çünkü doğa veriyor ama şehirlere ulaşmıyor. Bunun üzerine çiftlik arazisi içinde yetişen meyveden ota ne varsa değerlendirmeye karar verdik. İşte bu sebeple **ciftliğimizden.com** online satış sitesini kurarak, eşimizin, dostumuzun bu lezzetlere kavuşmasını sağladık.

Yoğun bir tempoda çalışıp bir yandan da spor yapmaya da vakit ayırırken ertesi gün sürünerek uyanmamak ve takatsiz kalmamak için beslenmemize de dikkat etmemiz gerekiyor. Bu yüzden enerjimizi her zaman yüksek tutmak zorunda olduğumuz için soframızdan bal, zeytinyağı, zeytin, tahin, pekmez, yumurtayı eksik etmiyoruz.

Çiftlikte yaşanan günler her sezonda farklı oluyor, eğer yaz ise tüm yaz üzüm bağı ile geçiyor, ama bunun yanı sıra aylara göre olgunlaşan meyvelerin toplanması, reçel yapımı, sezonun bitmesine doğru üzüm kurutulması, domates sularının yapımı, turşu yapımı. Tam üzüm hasadı bitiyor, bir bakıyorsunuz zeytin toplanma, zeytinyağı sıktırılması dönemi gelmiş bile. Ve kış gelince de her gün (yaz-kış değişmeyen) inek, tavuk, kazlar köpekler, kedilerle rutinde sadece 1,5-2 ay kadar kısa bir dönem geçiyor. Sonra hemen üzüm bağının uyanması ile Şubat sonu sezon başlıyor tekrar.

YJT Siz yoga ve spora yakın bir çiftsiniz? Hayatınızdaki bu değişiklik sizi bu alanda nasıl etkiledi? Yoga ve spora devam ediyor musunuz? Ya da yoga ve sporun bu hayata geçişinizdeki rolü ne?

EBRU TÜZÜNER AĞVA Çiftlik hayatı öncesi olan bir yaşam biçimiydi bizim için. Ben 2010 yılında Yoga ile tanıştım, onun öncesinde de çocukluğumdan beri amatör olarak spor hayatımın her döneminde vardı. Yoga ile de Deniz Annem sayesinde tanıştım ve sonrasında da yoga benim spor hayatıma tam bir disiplinle dönmemi sağladı. İlk yoga yaptığım gün eğitmen olmak istediğime karar verdim. 2013 yılında İstanbul Yoga Merkezi'nden Vivekananda (sVYASA) Yoga Üniversitesi'nden Sevgili Ayça Gürelman tarafından verilen yoga eğitmenliği sertifikamı aldım. Ve eş zamanlı çocukluğumun sporu olan koşuya tekrar başladım. Bu konuda Sevgili Barış Menekay ile antremanlara devam ettik. Altar'ın ise amatör sporcu olarak sutopu ve basketbol geçmişi olması sebebiyle koşu onun da sevdiği ve keyif aldığı bir spordu. 2012 yılından itibaren her ikimiz de spora daha fazla ağırlık vererek, Sevgili Yasemin Serintürk'ün sağlıklı beslenmeye dair katkıları ile öncelikle beslenme ve eş zamanlı da yaşam şeklimizi tam bir sağlıklı yaşama çevirdik. Yaşam şeklimizi değiştirmemiz doğal yaşama başlamamızla olmadı, önce yaşam şeklimizi değiştirdik sonrasında da doğal yaşama doğru ilerledik. Zaten, doğada yaşamayı bir gün istiyorsanız, illa da doğada yaşayan sağlıklı olur demek pek doğru gelmiyor bize. Şehirde yaşarken de kendinize doğal bir yaşam kurarak, yoga ve spor yaparak kendinizi doğal hayata adapte etmeye başlayabilirsiniz. Yoga yapmanın hem bana hem de eşime kattıkları çok farklı oldu ve doğada belki de en önemli anlayış olan 'tefekkür' kelimesinin gerçek karşılığını görüyoruz. Burada da yoga ve spora devam ediyoruz. Benim yoga ile bağım hiç kopmuyor, her gün su içmek gibi. Spor ise; bu hayatın ta kendisi 'aktivite ve hareket etmekten ibaret. Bu kış itibari ile de günlük adım sayımızı ölçeceğim. O kadar çok adım atıyoruz ki adımsayar dayanamayıp bozulabilir. Tabii ki de antrenmanlara devam ediyoruz, işlerimizin yoğunluk dönemlerine göre koşular için de birçok farklı şehirde maraton organizasyonlarına katılıyoruz. Koşularımızı Adım Adım ekibi ile gerçekleştiriyoruz, yani her adım bir Sivil Toplum Kuruluşu'na destek olmak için atılıyor böylece. Her koşuda bir STK yararına bağış toplanması için koşuyoruz, sloganımız; 'iyilik peşinde koş'.

İşte Ağva Çiftliği yaşamı ve bu hayatın bize kazandırdıklarını kelimeler ile ifade etmek zor olsa da, hayalini kurarken kolay ve romantik, gerçekliğe dönüşünce zor ve çok gerçek olan bu yaşamı çok severek, tadına vararak yaşıyoruz. Herkesin hayalini gerçek kıldığı bir yaşamı olması, o hayal için mücadele etmesini diliyoruz. Yoga Felsefesi'nden bir ifade ile de bitirmek istersek; 'Abiyasa, Vairagya' (abiyasa: disiplin ile çalışmaya devam etmek, vairagya: tamamen fiile odaklan ve vaz geç) Bu iki kelime çok anlamlıdır; amacın için sonuna kadar asıl ve disiplin ile çalış, ama hırs yapmadan, kurallara uyarak, her koşulda o koşula kendini uyarlayarak (ki zaten doğada başka şansınız olmaz) ve yapman gerekeni sonuna kadar yap, sadece fiile odaklanarak üretmeye devam et sonra yaptığını gerçekten sonuna kadar yaptığına inanarak artık bırak. Bırak ki bir gün mücadelenin karşılığı gelebilsin...

Ebru ve Altar Ağva çiftine ulaşmak ve Ağva Çiftliği ile ilgili daha fazla bilgi almak için: agvaciftligi.com.tr ve ciftliğimizden.com

bağımlılıklarda boğulmak



Son yirmi yılda yaşantımıza girdikleri halde, doğduğumuz günden beri hep varmış gibi hissettiğimiz birçok eşya, gıda, ürün ve teknolojik alet var artık hayatlarımızda.

Kırklı yaşlarının sonu veya ellilerinde olan kuşak için bilgisayar, belki üniversitede seçmeli ders olarak gördüğü, ama esas olarak seksenlerin sonunda iş hayatı ile hayatına yavaş yavaş katılıp, doksanların sonunda, İnternetin bireysel kullanıma geçişiyle de hayatına tümden yerleşen bir şey oldu.

Evimize telefon bağlatabilmek için senelerce beklemeye alışık olan bizler, İnternet olmayan veya telefonunun çekmeme olasılığı olan ortamlarda nefes alamaz olduk. Ulaşılamamak ve ulaşamamak belki ama esas olarak oyuncağımız elimizden gidince kendimizi nasıl oyalayabileceğimizi unuttuk; onlar olmadan ne yapacağımızı bilememekten korkuyoruz galiba...

İşin iyi yanından bakarsak, her ne kadar eskiyi özler görünüp ona övgü düzsek de, teknolojinin bilgiye ulaşmak için verdiği imkânın paha biçilemez olduğunu düşünüyorum. Evet, ansiklopedilerden bilgi aramak bulmak güzeldi ama artık bilgi her gün yenileniyor ve buna anında ulaşabilmek çok ama çok değerli.

Kötü yanı ise, gerçekten de kötü... Tüm bunlar olurken zehirleniyor, hücrelerimiz ölüyor, DNA'mız değişiyor, hem ruhsal hem de fiziksel olarak yavaş yavaş hasta oluyoruz aslında.

Vaktimizin çoğunu geçirdiğimiz iş yerlerimizde, özellikle de akıllı binalarda, her adımımızda üzerine bastığımız elektrik kablolarından, data hatlarına, çevremizi saran 4G ve telsiz telefonlardan aldığımız radyasyona öyle öyle şeylere maruz kalıyoruz ki; evimizde sabah uyandığımızda yüzümüzü yıkadığımız ağır metal içeren musluk suyundan, dişimizi fırçaladığımız, bulaşık deterjanı ile aynı içerikle üretilmiş diş macunlarına, pet şişelerden içtiğimiz molekül yapısı bozulmuş sulara kadar... Daha temiz bir ortamda nefes almak için kullanılan ama her nefesimizde bizi zehirleyen temizlik ürünlerine, genetiği değiştirilmiş, antibiyotikli, hormonlu, tek tek zararsız olduğu iddia edilen ama hem tek başına hem de yarattığı kokteyl etkisi ile tümden zararlı olan katkı maddeli gıdalara ve hatta tüm bunları biraz olsun dengelemek için, bari vücudumuzu alkali hale getirelim diye sabahları içilmeye çalışılan ve aslında asetik asitle 24 saatte üretilmiş ve iyice asidik hale gelmemize neden olan elma sirkelerine kadar...

Çok radikal bir şeyler olmadıkça, istese ve dilese bile, hiç kimse için işini, evini ve hayatını tümden değiştirmek kolay ve olası değil... O yüzden de yapmamız gereken var olan şartlar içerisinde neler yapabiliriz diye bakmak sanırım.

Önce zihnimizi ve vücudumuzu rahatlatmakla başlayıp, bize kim ve ne iyi geliyorsa sadece onu hayatımızda tutarak, doğal beslenmeyi bir adım ileriye götürüp kendi vücut tipimize göre veya sindiremediğimiz gıdaları beslenmemizden ayırarak, cildimize, giydiğimize, soluduğumuzda az ve öz kuralını uygulayarak ve en önemlisi de her gün topraklanmaya özen göstererek...

Maruz kaldıklarımızı değiştiremiyorsak en azında beraberce etkisini azaltalım.

YAZI: ASLI SAN BİLGİN Aromaterapi Uzmanı
homemadearomaterapi.com

Tüm kimyasal temizleyicileri bir kenara bırakıp, evimizi sadece sirke, karbonat, boraks, arap sabunu veya kastil sabun kullanarak ve bunlara anti-bakteriyel, anti-mantar, anti-virüs etkili uçucu yağlar ekleyerek temizleyebiliriz.
İşte birkaç pratik tarif:

Temel Lavabo Temizleyici
1/2 fincan sirke
1/4 fincan karbonat
3 damla lavanta, biberiye, limon veya portakal uçucu yağları

Ayna Temizleyici
1 1/2 fincan sirke
1/2 fincan su
8 damla narenciye uçucu yağı

Kuvvetli Tuvalet Temizleyici
1 fincan boraks
1 fincan beyaz sirke
10 damla lavanta uçucu yağı
5 damla limon uçucu yağı

Küf Engelleyici
1 1/4 fincan Beyaz Sirke
1/2 fincan su
5 damla tarçın uçucu yağı
7 damla tea tree uçucu yağları

Bebek Çamaşırları
2 yemek kaşığı sıvı kastil sabun
1/4 fincan çamaşır sodası
1 fincan karbonat
1/2 fincan boraks
Lavanta uçucu yağı (opsiyonel)

YOGAYI YAŞAMA SANATI 300 SAATLİK YOGA ALLIANCE ONAYLI İLERİ SEVİYE YOGADA UZMANLAŞMA PROGRAMI

-ESRA PULAK İLE YOGA FELSEFESİ, PRANAYAMA VE MEDİTASYON UYGULAMALARI (50 SAAT)
Tarihler: 17-18-19 KASIM, 15-16-17 ARALIK

- ATEŞ BAĞDAŞ İLE İLERİ SEVİYE POZLAR VE DÜZELTMELER EĞİTİMİ (50 SAAT)
Tarihler: 5-6-7 OCAK, 2-3-4 MART

- BAŞAK DEEPA YÜKSEL İLE BÜTÜNSEL YOGA TERAPİ VE BEDEN KOÇLUĞU HOCALIK EĞİTİMİ (100 SAAT)
Tarihler: 26-27-28 OCAK, 9-10-11 MART,
İNZİVA: 10-15 NİSAN

- MELİS ULAŞ İLE YOGA EĞİTMENLERİNE YÖNELİK YİN YOGA EĞİTİMİ (50 SAAT)
Tarihler: 4-5-6 MAYIS, 25-26-27 MAYIS,

- FERHAN YÜKSEL İLE AYURVEDA TEMEL EĞİTİMİ (50 SAAT)
Tarihler: 18-19-20 MAYIS,
İNZİVA: 16-17 HAZİRAN

Ayrıntılı bilgi ve kayıt: 0554 660 72 24











zarafetle yaşamak



*"Duyduğu ve gördüğü şeylere bağımlılık geliştirmekten özgür olabilen ancak kendini bilme bilincine varır."**

Her gün gerçekten sahip olduğumuz tek şey. Yaşamımız sadece bugün. Eğer bugünü kendimiz için yararlı kılmıyorsak sanal bir yarın, sanal bir gerçeklik ve çokluk bize ne verebilir?

Bazen fazla boş zamanımızın olması, yapacak herhangi bir işimizin olmamasından, bazen de hiçbir şeye yetişemediğimizden şikayet eder dururuz. Bazen geçmişe gider; ya yaralarımızı deşeriz ya da eski günleri yad ederek, mutluluğu buluruz. Bazen de geleceğe giderek neler yapacağımıza dair kendimizi kandırırız. Ve günün sonunda yorgunluk, çokluk içinde yapmanın ve yapamamanın ortasında bir yerlerde kalır ve ertesi güne kaldığımız alandan başlarız.

Her güne yeni bir istek, bir arzu ya da bir yakarış ile başlarız. Hatta bütün bu hallerden özgürleşmek de arzumuz ve erişilecek bir alan olur. Arzu, istek ve ihtiyaçtan arınmış bir bilinç hali ise, yapmak istediğini yapan ve bu işi yaparken kendi benliğini ortaya koyan kişiye özgüdür. Bu hiç bir şeye sahip olmamak adına yapılacak bir görev değildir. Yatacak bir yer, temiz giysiler, yazılarınızı yazmak için bir bilgisayar ya da kendi istediğiniz işi yapmak için gerekli alet, edevat ya da sadece penceresinden gözünüze güzel görünen manzarası olan bir oda, istediğiniz işi gerçekleştirmek için gerekenlerdir.

"Bazı değerler göze görünmezler. Onları sadece kalp bilir." der Küçük Prens. Bu görünmeyen değerler kendimizin yaşam tarzıdır. Azlıktan ya da çokluktan gelmeyen bir lükstür aslında, azın çok olduğunu bilmek. Bir çok teknolojik gelişmenin sayesinde hayatımız kolaylaşırken, bizler de daha az aktif ve daha az düşünür hale geliyoruz. Asansör ya da arabaların sayesinde kaslarımızı kullanmayı unutuyoruz. Telefon defteri tutmak ya da telefon numaralarını ezberlemek yerine telefonlarımıza güvenerek, belli akılsal işlemleri kendi başımıza beceremez hale geliyoruz. Belli vücut tipine sahip olmak için yaptığımız rejimlerden ne pişireceğimizi düşünemeyen, yaratıcılığını kaybeden kişiler olmaya başlıyoruz.

Sadelik, özgürlük, kendi bilincine varma, genel olarak yavaş ve uzun soluklu veya sürekli diye adlandırabileceğimiz bir sürecin, benim için ise yoga yolunun kendisi. Hafiflemek, özgür olmak ve zarafetle yaşamak için çok aza ihtiyaç duyduğumuzu anlamak, deneyimlerin, kendimce yapışların sonucunda ortaya çıkan bir süreç. Bu mükemmellik değildir; Zenginliğin ta kendisidir. Bolluk, bereket ne zarafeti ne de saygınlığı getirir, sadece varlıklarımızın arasında -ya da içinde- hapsolmayı ve boğulmayı sağlar. Her nerede olursak olalım, ne yaparsak yapalım hep biraz daha fazlasını istiyoruz, kendimizi kendimiz olmaktan alıkoymaktan, çokla kendimizi bütünlemekten nasıl vazgeçeriz?

> *"Yaşamak, yeryüzünde en nadir rastlanan şeydir, insanların çoğu yalnızca var oluyorlar, o kadar."* Oscar Wilde

Azla var olmayı bilmek ya da sadelik, özde olana yer açmaktır. Sadece duyularımızı tatmin etmek için yaptığımız alış verişlerle ancak azla var olmanın tadını çıkarabiliriz. Tanıdığımız ancak pahalıya da satsa iyi sebzeler satan ve dertlerimizi paylaşan bir manav, hangi akşam ne içmek isteyeceğimi bilen bir bakkal, bana ne yakışacağını benim kadar iyi bilen ve parasını değil benim ruhumu okşayan giysiler veren küçük bir dükkan.

Az beni ben yapan ve beni mutlu edeni bildiğim alandır.

YAZI: ASLI TAMAÇ Yoga Eğitmeni
yasamlayoga.com

** (Pantajali'nin Yoga Sutraları- Birinci Kitap - tercüme ve yorum Sri Swami Satchidananda)*

Yoga Açısından İhtiyaç Farkındalığı



Mutluluğun Ekonomisi (The Economics of Happiness) 2011 Almanya yapımı ödüllü bir belgesel. Helena Norberg-Hodge ile John Page'in yönetmenliğindeki filmi İnternette kolayca bulup, izleyebilirsiniz. Belgeselin elbette eleştirilecek yönleri olabilir ancak oradaki bir cümle çarpıcıdır: 'Her Hintli bir ABD'li gibi tüketse dünya bir gün dayanamaz.' Rakamlar da bunu söyler, bir Hintli bedeninden günde 600 gr. atık çıkarırken, bir ABD'li 5 kg çıkarıyormuş. Tabii, ne yazık ki, artık Hindistan da bir ABD olma yolunda...

Yoga, meditasyon ve benzer uygulamalar bizim kendimiz, çevremiz, doğa kısacası bütüncül bir yaşam için farkındalık geliştirmemizde etkili olabilir.

İhtiyaçlar piramidinde, hiyerarşisinde var oluş için öncelik nefestir. Nefes olmadan canlılık mümkün değildir. Var oluş nefes üzerine kuruludur. İyi oluş da iyi nefesle mümkündür. İyi nefes çevremizde bizi saran, kapsayan temiz havadır.

Sonrasında güneş, sakinlik, sessizlik gelir. Beslenme elbette önemlidir ancak iyi zihin olmadan iyi beslenme de olmaz. Yaşamı formüller üzerinde okumak iyi sonuç vermez, tam tersi mutsuzluk getirir.

Yediklerimize özeniriz ancak yediğimiz andaki zihin halimiz yediklerimizden daha önemlidir. Temel ihtiyaç huzurlu bir zihinle yemek mi yoksa gerginlik içinde yemek mi? İnsan kendini tanımalı, gereksinimlerini farkına varmalıdır. Gereksinim olmayan ne varsa yaşamımızdan çıkmalıdır, çünkü, örneğin sadece ucuz olduğu için alınmış olan onlarca tekstil ürünü evlerimizde yer kaplamaktadır. Kullanılmayan, çoğu zaman da kullanılma olasılığı olmayan eşyaların evlerimizde işi ne? Bunca eşya sadece evlerimizde yer kaplamıyorlar, zihin halimizi de etkiliyorlar. Fazlalıkları atmak önemli ancak bir o kadar da fazla bir şey biriktirmemek önemli zira o eşyaları edinme sürecindeki zaman kaybı ciddi bir kayıp. Bizim zenginliğimiz banka cüzdanının dolu olması değil tam tersi kendimize ayırdığımız zamandır.

Yogaya ilk başladığımda yoga matı nedir bilmezdik. Battaniyeleri katlar kullanırdık. Hindistan'da aşramda kilimler vardı, yoga kilimleri çok da güzeldi. Hariom'u ilk açtığım günlerde Sirkeci'den banyoda yere serilen nesnelerden bir büyük rulo alıp, onları kesip, 15 tane mat elde etmiştim, ucuza. Matın ne olduğunu bilmezken eksikliğini de hissetmiyorduk. Yaptığımız yoga yine aynıydı. İşin garip tarafı hala daha kişisel bir matım, mat çantam yok, her seferinde diyorum ki olsun, ama olamıyor. Matım yok yoga yapmaya, aman aman, kaldım Kadıköy ellerinde... diye bir türkü de tutturmuyorum.

Demeye çalıştığım yoga matı sadece bir ayrıntı, hangi ürün olursa olsun kullanırsak iyidir. Olmaması gereken, matın evde, bir köşede toz toplamasıdır, kullanıyorsanız tabii kişisel matınız olsun, iyidir, siz bana bakmayın...

Yolculuğa çıkacaksınız yanınıza diş fırçası ve diş macunu alacaksınız ancak bunlardan sadece birini yanınıza almak durumundasınız. Öyle bir kural var, peki hangisini alırsınız fırçayı mı macunu mu? Ben fırçayı alırım çünkü biliyorum ki olması gereken fırçalamak, macun sürmek değil. Macunun ağzımızda bıraktığı (çoğu zaman kimyasal) ferahlık geçici bir haz, aynı şekilde yüzümüze, vücudumuza sürdüklerimiz de... sürülenin etkisinin hiçbir önemi yok ancak sürme eyleminin önemi var.

Yoga bütüncül bir farkındalık öğretisidir. Maddi dünyaya ait eşyalardan kurtulmak sadece için başlangıç. Peki, zihnimizi dolduran onca düşünce, fikir, tasarım, kullanılmayan ve kullanılmayacak olan bilgi... Peki bunları nasıl seçeceğiz, fazlalıkları nasıl zihni arındıracağız.

Yeniden başlangıç noktamıza dönelim. Nefesle başladık, nefesle anda olabildiğimizde, bütün bu saydıklarımız da kendiliğinden, bir şey yapmadan değişecektir. Olması gereken çabasız çabadır (effortless effort).

YAZI: BORA ERCAN Yoga Eğitmeni ve Yazar
yogahariom.com



yalın...

APARIGRAHA DER Kİ: Azal, sadeleş, yalınlaş. İnsan ancak azalmaya başladığında gerçekten neye sahip olduğunu fark edebilir. Azalmaya başlamaksa ihtiyacı görebilme farkındalığının bir ürünü. Gerçekten neye ihtiyacım var? Bu soru hep güncel kalmalıdır. Kişi bunu kendine her gün, belki gün içinde defalarca kez sormalıdır. Bu yediğime ihtiyacım var mı? Bu konuştuğuma ihtiyacım var mı? Bu yaptığıma ihtiyacım var mı? Bu aldığıma ihtiyacım var mı?

Kişi azalmaya başladıkça ve azalmanın getirdiği hafifliği fark etmeye başladıkça sahip oldukları, yedikleri, konuştukları ve hatta yaptıkları çok gelmeye başlar. Çünkü artık fark etmeye başlar; sahip olduğu şeyler de ona sahiptir ve yaptığı her şeyin getirdiği de bir fazlalık vardır. Kişi bunları bırakmadan, onlar da kişiyi bırakmaz. Ve bir kez bırakma başladı mı, o çokluk hissi bir türlü azalmak bilmez. Bununla ilgili çok güzel bir hikaye var. Bir adam sahip olduğu her şeyin fazla olduğunu düşünerek tüm her şeyini bırakır ve elinde bir tas ile sokakta yaşamaya başlar. O tastan hem su içer, hem yemek yer. Bir gün yine tasıyla çeşmeden su alır ve tam içecekken bir köpeğin yerde yemek yediğini görür, hiçbir şey kullanmadan. Ve ardından köpek gelir çeşmeden yine hiçbir şey kullanmadan başını dayayıp su içer. Bunu görünce adam anlar ki o tasa bile ihtiyacı yok. O gün tası da orada bırakır.

İhtiyaç olmayanı görmek ahlak ve farkındalığın birleşimidir. Yoga ile yapmaya çalıştığımız tam olarak bu değil mi? Ahlakı ve farkındalığı yükseltmek. Farkındalık yükselse bile ahlak tam oturmadığı sürece ihtiyaç kavramı bulanık kalacaktır. Bu yüzden yama pratiğinden gelen aparigraha devamlı olarak pratik edilmelidir. Ancak yalınlaşma tutumu ihtiyaçsızlığı doğurur. Bir şeylerden vazgeçmek, başka nelerden vazgeçebileceğini görme gücünü getirir ki bu aparigraha pratiğinin bir ürünüdür. Nasıl ki asana pratiğinde başınız dizinize yaklaştırmaya çalıştıkça yaklaşır, sadeleşmek için de her gün bırakılabilecek, o gün ihtiyaç olmayan şeylerden vazgeçilerek yalınlık bulunabilir. Dün ihtiyacın olan şeye bugün ihtiyacın olmayabilir, o şeyin senle hala kalmasına gerek var mı? İnsanın o şeyi ihtiyacı olmamasına rağmen hala kendisiyle tutma hali zihnin tamasik eylem eğiliminden gelir. Bu düşünceler için de geçerli. Dün yaşanan ve bitmiş bir olayı bırakmak gerek. Hala zihinde onu tutmak ve onun üzerine düşünmek tamasiktir, zamana karşı aç gözlülüktür. Şu anı, tam burada yaşamak gerekir.

Yoga, eylemleri sattvikleştirmek üzeredir. Sahip olmanın tersine bırakmak, vazgeçmek sattviktir. Ama bu da yanlış anlaşılabilir. Bir hikaye ile sahip olmak ve bırakmak arasındaki farkı anlatacağım. Kendine öğretmen arayan bir adam bir gün meşhur bir gurunun adını duyar ve aradığı öğretmenin o olduğuna inanarak yola çıkar. Gurunun yaşadığı kasabaya geldiğinde, üstü başı yırtık, bilgece oturmuş meditasyon yapan birini görür ve "İşte gurum!" der. Adamın yanına gelir, oturur ve meditasyonunun bitmesini bekler. Meditasyonunu bitiren adama "Siz o meşhur gurusunuz, ben sizin öğrenciniz olmak için geldim" der. Adam "Ben o değilim, kendisi benim de hocam olur. Biraz daha yol var gelin biraz kulübemde dinlenin, bir kap su için öyle gidin" der ve birlikte adamın evine giderler. Evde bir kap, yere serilmiş bir battaniye, ve başın altına koymak için top yapılmış eski kumaş parçaları dışında hiç bir eşya yoktur. Kabı yıkayan adam içine su koyarak misafirine



uzatır. Bir süre dinlendikten sonra yola çıkan öğrenci biraz daha yol aldıktan sonra saray gibi bir eve gelir. Herhalde der yanlış geldim. Kapıyı çalar ve adresi teyit etmek için kapıyı açan güzel görünümlü, parıl parıl kıyafetlerle duran adama sorar "Buralarda meşhur bir guru var, adres olarak burayı söylediler ama yanlış geldim sanırım. Nerededir kulübesi?". Adam "Doğru geldin evlat gel içeri o benim." der. Şaşkınlıkla öğrenci içeri girer. İçerisi pırıl pırıldır ve birbirinden güzel eşyalar vardır. Az önce evinde olduğu adamın bilgece görüntüsünün ardından, bu adam hiç de bilge görünmemektedir. Saygısızlık etmemek için susar ve yapması gereken pratikleri duyduktan sonra evi terk etmek için hazırlanır. Tam çıkmak üzereyken guru öğrenciye der ki "Giderken yolda bilgece görünen bir adam göreceksin. Ona de ki aç gözlülük yapmasın o kabı bıraksın" bunu duyunca öğrencinin iyice tepesi atar ama susar ve çıkar gider. Yol boyunca kendi kendine söylenir "Adamın her şeyi var, kafayı çilekeş adamın kabına takmış." Bir süre sonra ilk karşılaştığı adamın yanına gelince gurunun söylediğini ona iletir sinirli bir şekilde. Adamınsa gözlerinin içi parlar "Öyle güzel bir şey söyledi ki bana! Her meditasyona oturduğumda aklıma kabım geliyor. Evimde bir tek kabım var, ya onu çalarlarsa ne yaparım diye düşünüp duruyorum! Zaman onu bırakma zamanıymış meğer!"

Sahip olmak ve kullanmak arasında ince bir çizgi vardır. Bunu görmek içinse ustalık gerekir. Yapılması gerekeni yapmakta, kullanılması gerekeni kullanmakta hiçbir problem yok. Çünkü kullandığın şeyin varlığının devam edip etmemesi zihni etkilemez, o andır sadece. Zihnin hallerini etkilemediğinden dolayı da tamasik haller yaratmaz. Ama sahip olmak, aidiyettir. Ve tamasik haller doğurur. Azalmak için sahip olmaktan vazgeçerek başlayın. Bilgeler arasında konuşulan kadim Sanskritçe dilinde sahip olmak diye bir şey yoktur. Çünkü hiçbir şey sahiplenilemez, hiçbir şey sana ait olamaz, sen geçiciyken hiçbir şey sende kalıcı olamaz. Dil benim derse, zaten zihin de benim der. Dilden sahiplenmeyi çıkararak başlayın pratiğe.

YAZI: ÇETİN ÇETİNTAŞ
Yoga Eğitmeni ve Yazar **yogakioo.com**

Üç İşaret; Arzu ve İsteksizliğe Çare

Atlanta'da bulunan Yerkes National Primate Research Center'daki ünlü bir deneyde 2 maymun salatalık ile besleniyor. Maymunlar ancak, bir maymun diğer maymunun da aynı yiyeceği aldığını gördüğünde mutlu olabiliyorlar. Eğer bir maymun, salatalık ile karşılaştırıldığında daha değerli olan üzümle beslendiğinde, diğer maymun salatalık ile beslendiğinde mutlu olmasına rağmen onu besleyenlere öfke ile davranıyor ve hayal kırıklığını gösteriyor.

Bunun nasıl olduğunu biliyorum. Geçen haftalarda iPhone7+ telefonuyla gurur duyan biriyken 12 Eylül'de raflara çıkan iPhone8 ile birlikte daha önce gıptayla bakılan telefonumu Apple dükkanına atmak istedim.

Burada nesne yemek, moda, sevgili, sağlık, en yeni araba ya da başka bir şey olabilir; diğer insanların sahip olduğu şeyleri istemek, en iyisini ve en yenisini arzulamak çok insani bir davranış...

Arzu yükseldiğinde iç güdüsel olarak doymak bilmeyen bir iştah ve arzu hissediliyor. Mide, bu yeni zevk için yanıyor ve can atıyor. Kendimizi, bu istediğimiz şeyleri aldığımız zaman tatmin olacağımıza inandırıyoruz.

Ancak ne yazık ki düşündüğümüz gibi gerçekleşmiyor. Arzudan kaynaklı bir acı yaşıyoruz. Eğer istediğimizi elde edemezsek acı çekmeye devam ediyoruz. Eğer istediğimizi elde edersek, anında onu kaybetme korkusu yaşıyoruz. Ya da hemen bir sonraki şeye arzu duymaya başlıyoruz. Hiç bir zaman tamamen doymuş hissetmiyoruz.

Japon Zen şair Ryokan bir dizesinde; "bir anlık zevk için, 10 cehennem azabı çekiyoruz." diyor.

Herkes yarattığımız acıya aşikar çünkü hepimiz özünde geçici olan şeylere tutunuyoruz ve onları deniyoruz. Bir gün çocuklarıma veda etmek zorunda olacağımı bilmenin acısını daha şimdiden hissedebiliyorum.

Bu problem, modern hayatın karmaşası ile karışmış durumda. Baktığımız her yerde çokluk, şeker, teknoloji ve güzelliğin dayatıldığı reklamlar var. Arzu duyulacak ve sakınılacak çok şey var.

Buddha bunun çektiğimiz acının temel nedeni olduğunu farkedip, öğretilerinde bu ikileme çare olarak "Üç İşaret" öğretisini sunmaktadır.

Geçicilik - En kırılgan çiçekten en güçlü dağa kadar bütün her şey, bir andan diğerine sürekli olarak değişim halindedir.

Benliksizlik - Hiç bir kişi ya da şey, doğada ayrı değildir, durağan ve değişmeyen ayrı bir canı yoktur.

Doyumsuzluk - Açlığımız, geçici ve özü olmayan herhangi bir insana ya da objeye tutunarak tatmin olmayacaktır.

Meditasyon bir iç görü pratiğidir ve belirtilen adımla konusunda bir anlayış geliştirmek için kullanılır.

Rhodes College'da Profesör Mark Muesse entellektüel anlayışın tek başına yeterli olmadığını belirtiyor. Bunu ifade ederken de şu örneği kullanıyor. Dünyanın küre olduğuna inanıyoruz ya da yer çekiminin gerçek

ama aramızdan kaç kişi gerçekten sürecin matematiğinden ya da fiziğinden anlıyor? Bu konular ile ilgili bilgimiz ortak bir uzlaşmanın eseri ama gerçekten bilmiyoruz. Dünyanın yuvarlak olduğunu veya yer çekiminin gerçekten var olduğunu bilmek amacıyla kendimiz için araştırma yapmalıyız. Sürecin matematiğini ve fiziğini gerçekten anlayarak kapsamlı bir şekilde çalışmalıyız.

Aynı şekilde 3 işareti anlayabilmek amacıyla kendimiz için çalışmalıyız. Bu kavramlar hakkında meditasyon yapmaya ihtiyacımız var. Kendi deneyimlerimize bu mercek ile bakarak bu kavramların vücut bulmasını sağlamalıyız. Entelektüel bir anlayış olarak başlayan bu süreç, meditasyon aracılığıyla, midemizin çeperinden bedenimizin her bir hücresine kadar işler.

Chogyam Trungpa, nefes meditasyonunun iç görünün gelişiminde nasıl kolaylaştırıcı olabileceğinden bahsediyor. Bunun nedeni uygulamanın basit olması. Bu basitlik aracılığıyla nefesin kusursuzluğu gerçekleşiyor. Bu yolla nefesin ve karşılığında tüm dünyanın geçiciliğini biliyoruz. Bu geçicilik ve bu güzellik nedeniyle nefesin tadı çıkartılmalı, keyif alınmalı ve sevilmeli.

Antik Yunanlılar bunu bilmişler. Bir efsaneye göre Antik Yunan'da her yıl bir şiir yarışması düzenleniyor. Bu yarışmada üçüncü gelen kişi gümüş gül, ikinci, altın gül ve birinci gelen kişi ise gerçek gül kazanıyor.

Yoga ve meditasyonun asıl güzelliği, bilincimizde bir değişime yardımcı olabilmesi... Bu çalışmalar, daha fazlanın daha iyi, elde etmenin ve kaçınmanın mutluluğun yolu olduğu inancından huzur içinde yaşamak için gerçek ile uyumlu bir şekilde yaşamanın bilincine geçişte yardımcı oluyor. Bu bilinçle, hayatın olduğu haliyle kusursuz olduğunu anlayacağız. Geçici ve güzel olduğunu... Bu, bizi özgürleştirebilir!

YAZI: DAVID CORNWELL
Yoga ve Mindfulness Eğitmeni
breathingmind.com



bunu (mu) ister *Patanjali*'miz?

Aparigraha sthairye janma kathanta sambodhah // Patanjali'nin Yoga Sutraları 2.39

Ne zaman Patanjali'nin aparigraha ilkesini düşünsem aklıma Zürih'de kaldığım bir pansiyonun kuş yuvası gibi çatı katı odasında bıraktığım sırt çantam gelir. Tam on yıl oldu. Ben hâlâ düşünürüm, eşyalarımı bulunca pansiyon sahipleri ne yapmıştır? Akıllarına nasıl bir senaryo gelmiştir? Polisi aramışlar mıdır mesela? Yoksa bir çanta dolusu kıyafeti, kitabı, kalemi, ayakkabıyı, iç çamaşırını ardında bırakan misafirlere alışık mıdırlar? İsviçreli İsviçreli dudak büküp, omuz mu silkmişlerdir?

Baştan alayım: Tam tamına on yıl önce bu aralar. Ben Zürih'te bir yoga kursundayım. Oradan Londra'ya, Amsterdam'a, Berlin'e, oradan da bir Yunan adasına gideceğim. Amerikan pasaportumun ilk yılı ve vizesiz dolaşmanın suyunu çıkaracağım. Nerede ucuz bilet, oraya gideceğim. Orada ne bulacağım hiç önemli değil. Zincirlerinden kurtulmuş bir Türk kadını nasıl olurmuş tüm Avrupa'ya göstereceğim. (Hayır, ikinci durak Londra'da yalnızlıktan bunalıma girip İstanbul'a döneceğim ama konumuz bu değil, geçiyorum.)

Zürih'te yoga kursundayım. Henüz Ustam ile tanışmamışım. Serseri mayın misali bir yoga kursundan diğerine dolanıyorum. Her şeyi, her şeyi denemeliyim! Aştanga, Iyengar, (yin yoga henüz keşfedilmemiş), Kundalini, Tayland'da vipasana, Hindistan'da aşram, uzaktan eğitim ile Ayurveda. Zürih serseri mayının duraklarından biri. Adı az bilinen ama seveni çok bir hocanın peşindeyim. (Hocanın Zürih sokaklarında elini atsan ellisini bulacağın süper spor, süper lüks Porshe'lara içinin gittiğini görünce ondan soğuyacağım ama buna daha var.)

Dersler iyi gidiyor. Belki biraz fazla akrobatik ama hocanın sohbetlerine doyum olmuyor. Zaten hoca da benim kulağıma kadar gelen şanını bu satsang'larına borçlu. Yoga sohbetlerine yani. Ben de en çok sohbetler için oradayım. Akrobatik numaralara da tahammül ediyorum.

Sohbetlerin birinde aparigraha ilkesinden söz ediyor hoca. Patanjali'nin sekiz dallı yogasının ilk dalı olan yamaların beş yaprağından biri: Aparigraha. Tuttuğuna sarılmamak, bırakmayı bilmek, tok gözlülük, sadelik, basitlik gibi anlamları var.

O anlatıyor. Ben pansiyondaki bavulumu düşünüyorum. İçindeki her şey lüzumsuz geliyor. Her şey. Oysa küçük bir çanta. İçinde fazla bir şey yok. Ama işte incecik vücutlarında dev gibi bir göbek gören anoreksi hastası genç kadınlar gibi ben de o küçük çantanın içinde beni aparigraha'dan mahrum bırakan şortlar, etekler, pabuçlar, kitaplar, neler neler görüyorum. O çanta gözümde Sisifos'un yuvarlayarak bir dağın

tepesine çıkartması gereken kayaya dönüşüyor. Sanki onları atabilirsem sırtımdan içimdeki eksik parça tamamlanacak. Patanjali'nin ve tüm bilge hocaların bahsettiği tatminkar, huzurlu, bilge yogiye evirileceğim.

Hayır, çantanın içindekileri atmak yetmez! Bir lokma, bir hırka yogi olmak istiyorsam çantanın tamamını bırakmalıyım. Bırakabilmeliyim. (Bunu ister Patanjali'miz.) Zürih'deki son sabah pansiyondaki kuş yuvası odamdan, dürüp de el çantama sığdırdığım bir tayt, bir atlet ve sırtımdaki kıyafetlerimle çıkıyorum. Ne var ki? Yıkar, yıkar giyerim. Buyurun size aparigraha. (Patanjali göklerden beni gururla izliyor, eminim.) Sırt çantamı içinde sevdiğim, canı gönülden bağlandığım bir takım nesnelerle beraber yatağın yanında, yerde bırakıyorum. Kapıyı üzerine çekiyorum.

Sonraki durak Londra'da, hayatımda herhalde (inşallah) son defa yaşadığım youth hostel gecelerimde içimdeki eksiklik hissinde zırnık eksilme yok. Ruhumdaki doyumsuzluğu Zürih'teki hocanın spor arabalara merakına veriyorum. Beni hayal kırıklığına uğrattı. Gerçek bir yogi olsaydı, spor araba görünce heyecanlanmazdı! Başka bir kursa gideceğim. Başka bir hoca içimdeki eksik parçayı bulup şıp diye yerine yerleştirecek. Aparigraha ilkesi de tamam zaten. Çek attım yanına. Yakınlarda ne stüdyolar var, bir bakayım. Yarın sabah ilk iş yoga dersine giderim.

Eğer zaman sandığımız gibi düz bir çizgi değilse, hayatın farklı dilimleri ince tüllerle birbirinden ayrılmış hücrelerde aynı anda yaşanıyorsa, mesela ben size bu satırları yazarken, Zürih'te bir pansiyonun çatı katında otuz üç yaşında bir Defne sırt çantasının üzerine kapıyı çekiyorsa, ona şöyle seslenmek isterim:

Sevgili genç dost! Dur. Dur ve dinle. Aradığın eksik parça ardında bıraktığın çantanın içinde gizli. Onu sırtına tak ve evine dön. Her sabah uyan, evin bir köşesine matını yay, nefes al ve nefes ver. Aşramlarda, vippasanalarda, yutarcasına okuduğun kitaplarda, kurslarda, workshoplarda, titi'lerde öğrendiğin bilgiyi hazmet. Daha fazla arama. Hayata bak. Ve ilişkilerine. Aradığın o eksik parçayı serseri mayın gibi o kurstan bu kursa, o stilden bu stile dolanarak bulamazsın. Patanjali'nin yamalarını zorlayarak yogi olunmaz. Yoga yolunda ağır ağır ilerlerken onlar içinde olgunlaşacaktır. Bir çiçeği filizinden çekip büyütemezsin. Küçük Prens'in Gül'ü biriciktir. Çünkü bir tanedir. Ve onundur. Sen her gün suyunu ver, o kendi büyür.

Şiddetsizlik ilkesi adına proteine muhtaç vücudunu etten, balıktan mahrum edersen esas şiddeti sen uygularsın. Yoga adına yapılması gerektiğine inandığın şeyleri hiç de içinden gelmeden yaparsan, yalan söylemiş olursun. Sade bir yaşam hırsıyla elindekini, avucundakini ardında bırakmak açgözlülüğün sinsi bir versiyonundan başka bir şey değildir.

Tak o çantayı sırtına. Dön evine. Kendi yoganı yap. Yoga sana hediyesini verecektir. Öğrenci hazır olduğunda hoca onun karşısına çıkacaktır.

YAZI: DEFNE SUMAN
Shadow Yoga Eğitmeni ve Yazar
defnesumanyoga.com

Boşluktaki **bilgi**

Valérie Rassel © Mettā Yoga Luxembourg

Bu yaz Yunanistan'da harika bir eğitime katıldım. Hikaye anlatıcılığı ve yin yoga. Diyeceksiniz ki ne alakası var yoga ile hikaye anlatıcılığının? Epey bir alakası var. Yoga kendi beden hikayemizden başlayarak, kendi sınırlarımızı anlama keşfetme yolculuğu benim için. Ve beden sınırlarını anladıktan sonra iç dünyamıza daha doğrusu iç coğrafyamıza yaptığımız bir yolculuk hatta.

Bu coğrafyada neler var, kimler var, dağları nasıl, nehirlerin akışı, derinlere gizlenmiş kuyular, ağaçlar, çiçekler neler? Yoga pozunda geçirmeye başladığımız her an, her şeyi görmeye başladığımız zamanlardır. Meditasyonda gördüklerimiz karşısında, zihinde oluşan tepkileri fark etme, onlara şefkat gösterme ve onların kendilerini ifade etmesine izin vermektir. Bu ifadelerinin sebebini anlayıp onlara rağmen o coğrafyadaki tepede sessizce oturup, izleme anına varabilme pratiğidir.

Eğitimdeyken hocamız her gün saatlerce sadece aynı yoga serisini yaptırdı. Önce biraz şaşırdım. Aynı serileri yapan yoga pratiklerini elbette biliyorum ve deneyimliyorum ama farklı temalar ve farklı konularda yapılan dersleri de çok severim.

Aynı pozda her gün aynı oranda kaldığımda farklı şeyler yapma çabamı fark ettim. Farklı şeyler yapmak ve öğrenmek için de ne kadar çok emek harcadığımı. Ama aslında amacım, tam da oradaydı. Bir pozu alıp bedenine yerleştirip, o pozun içinde kendimi ve bedenimi izleme anı. Bu poz aracılığı ile bedenimle kurduğum iletişim anı. Neler oluyor, zihnimden neler geçiyor, bu pozun hikayesi daha doğrusu benim bu pozdaki hikayem nedir… Bana gereken sadece o anda kalmaktı. Modern yaşamın bize dayattığı ki yoga dünyasında da benzer durumlar ne yazık ki mevcut, hep daha fazlasını yapmak, fazlasını öğrenmek, daha çok eğitime katılmak arasında koşturup dururken, bunları neden yaptığımızı acaba unutuyor muyuz? Kendimizle bağ kurmak için dışsal olarak harcadığımız emek bazen o kadar çok oluyor ki o an geldiğinde artık enerjimiz de kalmıyor. Kendimizle kalmak ve kendi coğrafyamızda keşif yolculuğuna çıkmak için bu kadar çok şeye ihtiyacımız gerçekten var mı?

Aynı süreci sadece yoga pratiğimde değil, evimde, ilişkilerimde, izlediğim filmlerde, yediklerimde de yaşıyorum. Son yıllarda pratiğim, tüm bu alanlarda neye ne kadar ve neden ihtiyacım olduğunu belirleyip, işime artık yaramayan kısmını bırakmak ve olabildiğince boşluk yaratmak üzerine kurulu. Bu boşluk, kendi ruhumun genişleyebilmesi için ihtiyacım olan boşluk. Bu boşluk, kendimi ve kendim üzerinden hakikati anlamak için ihtiyacım olan boşluk. Bu boşluk belki daha önce bırakmak istemediğim pek çok şeyle doldurduğum boşluk. Ama bu boşluk ya da içindekiler ben değilim, beni temsil etmiyor tam aksine kendimle karşılamamı engelleyen pek çok şeyi içeriyor. Tüm bunlara ulaşmak ve muhafaza etmek için harcadığım enerjiyi tamamen kendime ve az ve öz olanı ilişkilerime ve yaşam düzenime entegre etmek ise boşluğumu bir bolluğa çeviriyor.

Yaşam spiral şeklinde ilerliyor. Spiral, aynı merkez etrafında farklı yollardan ama aynı çember sınırlarında bazen daralarak, bazen genişleyerek ve her zaman aynı merkezi görerek ilerler. Yaşamı, ilişkileri ve yoga pratiğini buna benzetiyorum. Kendi öz benliğimizin ışığına öğrenmemiz gerekleri öğrenene kadar tekrar ve tekrar etmek. Eğer öğrenemediysek aynı kapsam yenilenerek karşımıza çıkar. Aynen aynı ilişki biçimlerinin, farklı insanlar ile yaşanması gibi… Evet öğrendim artık dediğimiz noktada da yaşam bize tekrar sorar, emin misin, öğrendin mi?

İnsan, merkezini boşaltıp, boşluğunu kendisiyle doldurduğunda da bilinmezliğin ve yaşamın gizeminin koridorlarında ilerlemeye başlıyor. Hepimiz bunu aramıyor muyuz? Ben'den Biz'e, Biz'den Bir'e, Bir'den de O'na varmak…

YAZI: DEVRİM AKKAYA Yoga Eğitmeni
devrimakkayayoga

daha az **yapabilir misin?**

Ne kadar tuhaf bir davet değil mi? Kimden gelir bu davet tabi ki Godfrey Devereux. Godfrey yoga seanslarında sık sık bu daveti yineler. Bu davet beni zaman zaman günlük hayatta da yoga pratiğim içinde de gelip yoklar. Godfrey'nin bize tanıttığı bir kavram ise eforsuz efordur...

İki davet de kuşkusuz içinde bulunduğumuz kültür açısından tuhaftır. Kültür kolektif bir el tarafından tutulan bir tebeşirin etrafımıza çizdiği bir dairedir. Ve bir çok şey gibi yoga da çoğu zaman bu dairenin içinde varlığını sürdürür. O dairenin sınırlarının dışına çıkmak kültür dışı olmak yoga gibi özgürleştirici bir uygulama için bile pek zordur. Bu davet bizim için tuhaftır çünkü bizim içinde yaşadığımız dairenin söylemi "daha çok yapabilir misin?" dir. "Daha az yapabilir misin?" hedefli, eforlu, yarışmacı söylemimizin içine bir el bombası gibi düşer.

Yoga da kültür dışı bir uygulama olamadığından, yoga derslerinin pek çoğu da söylemle uyumludur. Bakasana yapmak için çok çalışmak gerekir, 'challenge'a davet ediliriz, el duruşu yapmak için korkularımızı yenmemiz icap eder, filanca hareketi her gün yaparsak esnekliğimiz artacaktır.... Bacaklarımız titriyor diye İkinci Savaşçıda pes etmememiz gerekir.

Meditasyon bile bu eforlu, çoklu, yapmalı hale yedik düşer. Niyet konur, teknikler uygulanır, zihin düşüncelerden temizlenir...

Daha az yapabilir misin? Bu davet tuhaftır çünkü bizim kültürümüz bize daha az yapmanın kolay olduğunu söyler. Peki öyle midir? Daha az yapmak, eforsuz bir eforun içinde olmak kolay mıdır?

Ben hiç bir yoga dersini başlangıç seviyesi, ileri seviye diye nitelemem. Bir nitelikten bahsetmem gerekirse; yıllar önce Zeynep Aksoy'dan öğrendiğim ve çok sevdiği kabadan inceye tanımını kullanırım. Ama her yogaya başlayanın kafasında ilk başta böyle bir doğrusal algı vardır. Öğrencilerim bu algıyı mata getirirlerse, o zaman derim ki illa "başlangıç seviyesi", "ileri seviye" istiyorsanız; el duruşu başlangıç seviyesi bir pozdur, oturarak tekniksiz niyetsiz bir meditasyon ileri seviye.

Neden? Az yapmak hiç kolay bir şey değildir de ondan. Sinir sistemimizin efor ve çaba bağlantıları otoban gibidir. Eforsuz bir efor içinde olmak, çabasızlık haritadan silinmiş patika yollardır. Ve herkes hemen otobana sapmak ister.

Gün içindeki çabamızın, eforumuzun, aktif düşünme halimizin çok büyük bir kısmının lüzumsuz ve kuru yorgunluktur ama gene de o otobana sapıveririz.

Meditasyona oturmak kadar çabasız bir işe bile eklediğimiz çaba, beni bu konuda her zaman hayrete düşürür. Sadece oturmak ve olmak bir türlü olmaz.

Yaklaşık bir senedir başka bir hoca ile çalışan bir grubu devralmıştım. Grup benimle de bir sene çalıştıktan ve samimiyetimiz arttıktan sonra içlerinden biri gelip itiraf etti ki meğer ilk zamanlar bu nasıl yoga diye baya çekiştirmişler, verip veriştirmişler. "Ne diyordunuz dedim?" "Çok az poz yaptırıyor" diyorduk dedi. "Şimdi ne diyorsunuz?" dedim. Gülümsedi; "Az çokmuş" dedi.

YAZI: ESRA SERT Yoga Eğitmeni ve Yazar
esrazert





Başak Deepa Yüksel İle
Çocuk Yogası Uzmanlık Programı

Yogatime, 30 saat
9-10-16 Aralık 2017

"Uzun zamandır yoga yapıyorum, 4 senedir de anneyim. Yogayı hayatın temel ihtiyaçlarından biri olarak gördüğüm için en büyük hayalim oğlumun da en erken yaşta yogaya başlamasıydı. Bu basit düşünceyle katılmıştım eğitime. Fakat eğitimin sonunda çok başka bir noktadayım: Kendi yoga uygulamamı, oğlumla olan ilişkimi ve en önemlisi yetişkin zihnimi sorgularken buldum kendimi. Yetişkin zihinlerimizin huzurlu bir hayatın önündeki en büyük engel olabileceğini düşündünüz mü hiç?"

–Meltem Özertem

Çocuklara bir şey öğretmek için önce güvenlerini kazanmalı, anlayacağı biçimde konuyu çerçeveye almalı, neden sonuç ilişkisi kurmalısınız. Tüm bunları yapmadan çocuklarla çalışabilmek ve sınıf yönetimi çok zor. Yoga derslerinde ihtiyaç duyacağınız iletişim tekniklerini bu kursta öğreneceksiniz.

Yoga Cici; 2008 yılından bu yana Çocuk Yogası alanında çalışan,2011 yılından bu yana hocalık eğitimleri yapan Başak Deepa Yüksel'in kurduğu bir hoca oluşumudur. Eğitim sonrasında, zorlandığınız durumlarda Yoga Cici'nin uzman eğitmenlerinin desteğinden ve danışmalığından ücretsiz faydalanabileceksiniz. Her mezunun belirli süre danışacağı bir mentoru olacak. Devam eden hocalar tecrübe kazandıkça mentorluk yapmaya başlayabilecekler. Çalışma gruplarına dahil olup organizasyonlarda yer alabilecekler.

Eğitim İçeriği

- Yoga pozlarının ve felsefesinin çocuk yogasında uygulanması
- Yaş gruplarına göre ders oluşturma ve uygulama, yaş gruplarına göre sınıf idaresi
- Etkili nefes çalışmalarının yaş gruplarına göre kullanımı
- Yoga oyunları ve oyun oluşturma becerisi
- Yoga pozlarıyla hikaye kurgulanması, yaratıcı düşünme ve yazma teknikleri
- Dersleri zenginleştirecek malzeme kullanımı
- Yoga aracılığıyla duygu ifade etme çalışmaları
- Etkili aile iletişim modelleri

Bunlara ek olarak Başak Deepa, *Somatik Experience* açısından travma ve travmanın çocuk üzerindeki etkilerinden ve fiziksel deformasyonu olan çocuklarda asana uygulamasından da bahsedecetir.

Ücret

1500 tl + KDV, 1 Ekim'e kadar erken ödeme 1350 tl + KDV

Eğitim ücretine 100 sayfalık Yoga Cici eğitim rehber kitapçığı ve eğitim sırasında kullanılacak tüm materyaller ve eğitim sonrası 1 ay süresince hocalardan mentorluk desteği dahildir.





Halaskargazi Cad. Yılmazlar Pasajı, Hüseyin Hilmi Paşa İş Hanı, No:153 K:1 Şişli, İstanbul
+90 212 343 93 10 | +90 530 418 95 03 | yogatime.com.tr | info@yogatime.com.tr

AZ nefes ÇOK oksijen



Neyi ne kadar yediğimize, hangi suyu ne kadar içtiğimize dikkat eder olduk. Bu, elbette olumlu bir gelişme. Ancak en az yemek içmek kadar önemli olan bir diğer parametreyi, yani soluduğumuz havayı pek de önemsemiyoruz. Yemeden ve içmeden belli bir süre hayatta kalabiliyoruz, peki ya nefes almadan ne kadar yaşayabiliriz? En fazla birkaç dakika. Konuyu bu şekilde ele alınca, soluduğumuz havanın niteliği ve miktarının da tükettiğimiz su ve yiyeceğin niteliği ve miktarı kadar önemli olabileceğini düşünmeye başlıyoruz kaçınılmaz olarak.

Soluduğumuz hava hakkında düşünmeye başlayınca hepimiz bu havanın "temiz" olması gerektiği konusunda anlaşıyoruz. Nitelikte hemfikiriz. Biraz daha düşünmeye devam etsek ve aklımıza "Dakikada ne kadar hava solumak sağlıklıdır?" sorusu gelse, hemen İnternete başvurmadan vereceğimiz ilk cevap ne olur? Ben bu soruya Buteyko Nefes ile tanışmadan önce "Miktarı bilemem ama ne kadar çok nefes alırsam o kadar oksijen almış olurum, bu da tabii ki iyi bir şey." şeklinde cevap veriyordum. Çoğunluk gibi ben de fazla solunum yapmanın sağlıklı olduğunu düşünüyordum.

Soluduğumuz hava söz konusu olduğunda "Az, çok demektir." Vücudumuzun ihtiyacından fazla solunum yaptığımızda hücre, doku ve organlarımıza oksijen transferini tam olarak gerçekleştiremeyiz. Vücudumuzun ihtiyacı, dakikada 4 – 6 litre havadır. Günümüz insanının dakikada ortalama 10 - 12 litre hava soluduğunu göz önüne aldığımızda nefesin miktarı konusu bize daha da ilginç gelmeye başlayacaktır kuşkusuz.

Derin nefes almak faydalı mıdır sizce? Hani hep duyarız ya, canımız sıkıldığında "Derin bir nefes al da rahatla" der arkadaşımız. Hadi şimdi okumaya ara verin ve derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi duydunuz mu? Nefesi alırken göğsünüz hareketlendi mi? Peki nefesi alırken ya da verirken ağzınız açıldı mı? Bu sorulara "Evet" cevabını veriyorsanız siz büyük, yani fazla solunum yaptınız; derin solunum değil. Tabii arkadaşınız size "Derin bir nefes al da rahatla" derken aslında tam da bu yaptınız solunumu kastediyordu. Bu şekilde arka arkaya beş solunum yapsanız nasıl hissedersiniz? Bunu denemeyin lütfen. Cevabı çok açık, başınız dönmeye, vücudunuz karıncalanmaya başlar; biraz daha bu şekilde solunum yaparsanız bayılacak gibi olursunuz. Ama neden? Yaptığınız fazla solunumdan dolayı başta beyin olmak üzere tüm organlarınıza oksijen akışı kesilir de ondan. Stresli olduğunuz zamanları hatırlayın, nasıl solunum yaparsınız? Aynen bu şekilde, büyük ve sesli, değil mi? O zaman nasıl oluyor da stresli zamanlarımızda yaptığımız solunum modelinin bizi rahatlatmasını bekliyoruz? Derin nefes almak faydalıdır, rahatlatır. Büyük nefes almak zararlıdır. Buradaki ironi tüm dünyada "Derin nefes"in "Büyük nefes" olarak anlaşılmasından kaynaklanıyor.

Derin nefes, solunum sırasında hiçbir sesin duyulmadığı, hiçbir vücut hareketinin görülmediği, nefesin sadece burundan alınıp burundan verildiği nefestir. Solunum diyaframdan yapılır. Kişi sanki hiç solunum yapmıyormuş gibidir. "Derin" kelimesi sözlükte "Başlangıçtan en uzak olan nokta" olarak tanımlanıyor. Nefesin başlangıç noktası burun, bitiş noktası ise diyafram olduğunda derin nefes almış oluruz.

Sıra sağlıklı solunumun tanımını yapmaya geldi artık. Sağlıklı solunum, dakikada 4 – 6 litre hava solunmasına karşılık gelen, hiçbir sesin duyulmadığı, hiçbir vücut hareketinin görülmediği ve nefesin sadece burundan alınıp burundan verildiği solunumdur.

Yazımızı okurken nefes hacmini nasıl tespit ettiğimizi merak etmiş olabilirsiniz. Özel bir nefes tutma testi ile nefes hacmini belirliyoruz. Kontrol parametresi olarak adlandırdığımız bu değeri takip ederek nefes hacmini istenilen düzeye kadar azaltıp azaltmadığımızı anlamış oluyoruz. Buteyko Nefes eğitmeni iseniz kendinize "Hava Diyetisyeni" de diyebilirsiniz. Öyle ya, hava söz konusu olduğunda "Az, çok demektir." Peki hayatın diğer alanlarında da öyle mi dersiniz? Bu soruya cevap aramak için dergimizin diğer sayfalarına geçmeden önce sizi Prof. Dr. Konstantin Pavlovich Buteyko'nun sözüyle baş başa bırakmak istiyorum:

"Az yemeli, az nefes almalı, az uyumalı ve alnımız terleyene kadar bedensel hareket yapmalıyız. Çünkü bu, iyidir. Bu, temel bir değişim ve doğru bir yeniden yapılanmadır. Bugünlerde ihtiyacımız olan şey tam da budur."

YAZI: FUNDA AŞKINOĞLU
Buteyko Nefes Eğitmeni
buteykonefes.com

sadeliğin SESİ



İnsan kendi yaşamına ve sağlığına dair sorumluluğunu almaya ve kendine özenle bakmaya başladığında, yepyeni keşifler ve farkındalıklar beliriyor. Beslenme ile kurduğumuz ilişki de aynen böyle. Besinlerin porsiyonunun, kalorisinin, neye iyi gelip neye iyi gelmediğinin, ne kadar yenmesi gerektiğinin ötesinde ve daha derinde olan bir alana geçiyoruz. Kendimizle olan ilişkimize... Ve bir bakıyoruz ki hayatın pek çok alanında olduğu gibi bu alanda da alışkanlıklarımız bizi oradan oraya savuruyor.

Beslenmede de rutinlerimiz oluşuyor. "Sabah kahve içmeden güne başlayamam", "Tabağımda et yoksa doymuş hissedemem", "En büyük zaafım hamur işleri", "Öğleden sonra masa başında kafamı evrakların arasından kaldırabilmemin tek yolu o cheese cake" gibi söylemlerimizin hepsi rutine oturttuğumuz ve artık öyle olduğuna kendimizi tamamen inandırdığımız düşünce kalıplarımızdan ibaret.

Oysa beden, zihin ve ruh sadeleştikçe ve kalıplardan, şartlanmışlıklardan arındırıldıkça mevcut anı duyumsayabilir, gerçek ihtiyaçlarını ve bunun altında yatan gerçek motivasyonları görebilir hale geliyor.

Hepimizin kendine ait bir beden sağlığı, diyet geçmişi, eğilimleri, yeme ve duygusal alışkanlıkları var. Herkesin yapısı, kilosu, boyu, vücudundaki enzim miktarı, metabolizma hızı, genetik yapısı farklı. Dolayısıyla, beslenme tamamen kişiye özel olmalı. Bedeninizden gelen geri bildirimleri duyumsadıkça, uzun yıllardır bildiklerinize veya alışageldiklerinize ters düşen bilgilerle karşılaşabilirsiniz.

Ancak unutmayın ki, şu gün şu noktada hala beslenmeyle ilgili gerçekler tümüyle bilinmemekte. Her biri kendi içerisinde bir mantık, söylem ve sistem barındıran ve yine pek çoğu bilimsel bulgularla desteklenen yüzlerce beslenme modeli var. Aynı şekilde bu beslenme modellerinden birini uygulayarak pek çok fayda görmüş ve aynı beslenme modelini uygulayarak pek çok mağduriyet yaşamış milyonlarca insan var. Hal böyle olunca, yetkiyi dönüp dolaşıp yeniden bedenin bilgeliğine teslim etmek ve onu gerçekten tanımaya başlamak, onunla ilgilenmek, onu hassasiyetle dinlemek gerekiyor.

Yedikten bir süre sonra, beden gelen gıdalarla nasıl bir ilişkide olduğunu bize pek çok şekilde gösteriyor. Gaz, sindirim problemleri, kan şekerinin hızlı yükselişi-inişi, yemek sonrası aşırı yorgun hissetme, şişlik, hazımsızlık, enflamasyon, midede yanma hisleri gibi pek çok fiziksel geri bildirime ek olarak duygusal ve zihinsel olarak da nasıl hissediyor olduğumuzun takibi kendimize dair pek çok bilgi içeriyor. Dolayısıyla, aslında işin özü duyabilmek. Duyabilmek için de sadeleşmek gerekiyor. Sadeleşmek için de azaltmak gerekiyor.

Günümüzde önemi gittikçe daha da belirginleşen "kafi olan, yeterince çoktur" söylemi tam da bu noktada yardımımıza koşuyor. Bilinçli farkındalık çalışmaları uygulayarak kendimize zaman ve alan tanıdıkça, yediğimiz veya içtiğimiz zaman gerçekten iyi geldiğini hissettiğimiz gıdalarla tanışmaya ve ilişki kurmaya başlıyoruz. Beden bize kafi olanı ve ihtiyacı olanı söylemeye başlıyor.

Bu, zannettiğimizden çok daha düşük porsiyonlara ya da zannettiğimizden çok daha farklı içeriklere yönelmeye kadar götüren hassas bir yolculuk. Gardırobumuzda yıllardır duran ve bir kere bile giymemiş olduğumuz kıyafetleri ayıklayıp ihtiyaç sahibi başka birine vermekten veya evde kapalı kutularda, kolilerde yıllanan ve neredeyse varlığını bile unuttuğumuz ve kullanmadığımız eşyaları işine yarayacağını düşündüğümüz bir başkasına vermekten hiçbir farkı yok. Ayıklama, eleme, boşaltma ve alan açma beraberinde ferahlamayı getiriyor.

Konu beslenme olduğunda, bu anlamda tavsiye edeceğim ilk keşif; gerçekten çok sevdiğinizi düşündüğünüz yiyecek ve içecekleri tükettiğinizde onların bedende yarattığı etkilere bakmak. Bu keşfin ardından, samimiyetle kendinize baktığınızda gerçekte iyi gelmediğini gözlemlediğiniz gıdaları bir süre hayatınızda çıkararak yine bedende oluşan etkileri gözlemlemek. Göreceksiniz ki, bu keşifler sizi tüketimde sadeleşmeye ve gerçekten ihtiyacınız olanları tüketmeye başladığınız işlevsel bir beslenme modeli oluşturmaya doğru götürecek. İşte tam bu noktada da bilgisine ve yetkinliğine güven duyduğunuz bir beslenme uzmanıyla çalışmak, beslenmeyle olan ilişkinizi bir adım ileriye taşımaya destek olacaktır.

Hayatınızın sorumluluğu sizin. Her şey sizin elinizde. Dünyanın en iyi yaşam koçuna, gurusuna veya beslenme uzmanına bile gitseniz size sadece ışık tutabilir ve yol gösterebilirler. Söylediklerini uygulayacak olan ve bedeninizden gelen geri bildirimleri takip edecek ve duyacak olan yine kendinizsiniz.

Yaşamlarımızda her alanda, kafi olanın aslında yeterince çok olduğunu fark edebildiğimiz günlerin artması dileğiyle...

YAZI: MELİS ULAŞ
Yoga Eğitmeni ve Beslenme Eğitmeni
melislebesleyiciyasam melis_ulas

BEDENİMİZDEKİ *fazlalıklar:* TUTTUĞUMUZ *gözyaşları**



Bazen bedenim 'hıçkıra hıçkıra ağlamak' istiyor. Aynı bebekler gibi. Böğüre böğüre, kendini oradan oraya ata ata, bunu istediği yerde ve sıklıkta yapan bebekler gibi.

Bu zamanların hepsinde ağlayamıyorum. Biz büyükler için ağlamak zor. Ağlamak derken, iki damla nazik gözyaşı akıtmaktan bahsetmiyorum. Bebekler, çocuklar gibi, 'gerçekten' ağlamayı kastediyorum.

Gündelik sıkıntılarda kendimizi tuttuğumuz gerçeğinin ötesinde sevdiklerimizin cenazesinde bile ağlamamızı kocaman güneş gözlüklerimizle kamufle ediyoruz. Ayrıca ağlamakla ilgili cinsiyetçi deyimlerimiz var. 'Erkekler ağlamaz' aralarında en masumu olabilir. Ağlamamız yasak. Erkeklere biraz daha yasak.

Ama bebekler ağlıyor. Kimi bebek daha çok ağlıyor kimisi daha az ama hepsi ağlıyor.

Ağlamak eylemi ile ateşkes yap(a)mamış ana ve babalar olarak bizler, bu çok değerli eylemi durdurmak için türlü çareye tutunuyoruz.

Çocuklara 'ağlama', 'ağlayacak bir şey yok' şeklinde cümleler kurmak, ağlamamayı özendirmek, meme veya emzik vermek, 'aaa bak kuş uçuyor' gibi cümleler ile dikkat dağıtmak, cezalandırmak, kızmak ya da bağırmak ve hatta utandırmak bulduğumuz çareler arasında yer alıyor. Bunların daha da ötesinde odasına gönderip 'ağlaman bitince gel' diyerek, tehdit ederek, zaman zaman fiziksel şiddet içeren istismarlara başvurarak ve hatta sevgimizi bir süre göstermeyerek çözüm üretmeye çalışıyoruz.

Eşinize ya da annenize çok kızdığınız, üzüldüğünüz ya da sinirlendiğinizi ifade ettiğinizde, 'Canım sen de çok abartıyorsun!' gibi bir reaksiyon aldığınızda ne hissediyorsunuz? Bir çocuğun annesi ya da babası tarafından duygularının yok sayıldığını hissetmesi, bu reaksiyondaki şefkatsizliği alıp, binle çarptığınızda hissettiğiniz duygular ile bir olsa gerek.

Halbuki ağlamak, bebeklerin ya da çocukların stres atma yöntemlerinden biri. Bilge bedenlerinin bildiği bir şifa

yöntemi. Bedenlerinin bu yöntemini, kendi hikayelerimizi bize hatırlattığı, acıttığı, kızdırdığı ya da utandırdığı için yok sayıyoruz.

Bilinçli Bebek kitabının yazarı, Farkındalıkla Ebeveynlik ekolünün yaratıcısı Aletha Solter'in, 'Kırık Kurabiye Sendromu' olarak adlandırdığı bir kavram var.

Bu sendroma bir örnek verelim.

Çocuğunuz bütün gün okulda öğretmeninin dediklerinden arkadaşlarının yaptıklarına kadar birçok olaya üzülüyor, sıkılıyor ve bunlardan dolayı kendini stresli hissediyor. Siz de çocuğunuza 'Okul nasıldı?' diye soruyorsunuz ve ondan gelen cevap sadece 'iyi' oluyor. Çocuğunuz iletişimi orada bırakıyor ve olanlar hakkında daha fazla konuşmuyor. Bir süre sonra çocuğunuz yemeğin ardından sizden kurabiye istiyor ve kavanozda kalan son kurabiyenin kırık olduğunu gördüğünde ise bir anda ağlama krizine giriyor. Ağlıyor, tepiniyor ve öfke nöbeti yaşıyor.

Ebeveynler olarak bu ve benzeri durumlarda, ağlamanın ya da öfke nöbetinin kesinlikle kötü bir davranış biçimi olmadığını, aksine bebeğin ya da çocuğun stresle baş etmek için kullandığı yöntemlerden biri olduğunu hatırlamamız gerekiyor. Ağlamanın hakkıyla gerçekleşmesine izin vermemiz gerekiyor.

Biz de aynı bebekler gibi, gün içinde çok sayıda stres faktörü ile karşılaşıyoruz. Kendi ritmimizden daha hızlı hareket etmemiz gerekiyor. Trafikte canımız sıkılıyor, kocamızla, çocuğumuzla, iş arkadaşımızla, tanımadığımız insanlarla gerilebiliyoruz. Birçok gün patlamaya hazır bir bomba gibiyiz. Bu gerginliği azaltmak için sigara, içki içiyoruz. Yemek yerken, spor yaparken, televizyon izlerken ya da alışveriş yaparken aşırıya kaçıyoruz. Çevremizdeki insanlara çatıyoruz ama asla ağlamıyoruz. Ağlayamıyoruz.

Büyükler olarak, ağlamayı hatırlamamız, kucaklamamız ve onunla ateşkes ilan etmemiz gerekiyor. Yeter ki kendimizi bırakabilelim. Katıldığım onca aile dizimi seansından biliyorum, kendini bırakabilen herkes böğüre böğüre ağlayabiliyor.

Ağlamak utanılacak ve ayıp bir şey değil. Gülmek ne kadar doğalsa, ağlamak da o kadar doğal.

Çocuklarımızla alakalı istisnasız her konuda olduğu gibi ağlama konusunda da önce kendi içimize dönmemiz gerekiyor. Ağlamayla ateşkes yapalım artık. Bebeklerimize rahat bir nefes aldıralım. Biz de istediğimiz gibi ağlayalım, bebeklerimiz de istedikleri gibi ağlasınlar.

Bedenimizde fazlalık olarak tuttuğumuz gözyaşlarımızı özgür bırakalım...

**Bu yazıda bahsi geçen ağlama, bir ihtiyaca (kucağa alınma, acıkma, vs.) bağlı ağlama değil, fiziksel veya duygusal acı nedeniyle oluşan stresin dışa vurumu olan ağlamadır. İki ağlama arasındaki önemli fark için Aletha Solter'in Bilinçli Bebek kitabını okumanızı tavsiye ederim.*

YAZI: SEPİN İNCEER Çocuklar için Farkındalık ve Dikkat Sanatı Eğitmeni // Farkındalıkla Ebeveynlik Eğitmeni ve Yoga ve Meditasyon Eğitmeni
sepininceer.com

az ile yetinmek *an ile* tatmin olmak



Patthabi Jois ile Mysore'da çalışmak, New York'ta Jivamukti'de yıllarca yoga yapmak, Cihangir Yoga'da Tias Little, Diane Long, Edward Clark, Paul Grilley ve Brian Kest gibi pek çok misafir hoca ile çalışmak, yoga konferanslarına katılmak ve daha az bilinen fakat mükemmel hocalardan öğrenmek gibi farklı yoga stillerini tecrübe ederken postür, teknik ve nefese dair pek çok farklı yaklaşım neticesinde kafa karışıklığı yaşadım. Neden bazı hocalar derin, kesintisiz ve dışarıdan duyulabilir nefesi öğretirken diğerleri yönlendirmesiz nefes üzerinde duruyorlar? Neden bazı yoga stilleri asananın uygulanmasına dair katı kurallara sahipken diğerleri keşif ve deneylemeye teşvik ediyor?

Osho terapistleri Krish ve Amana'nın tarif ettiği şifalanmaya/iyileşmeye Sağ/Sol yaklaşımına ilk rastlayışım oldukça aydınlatıcı oldu çünkü bu ayrım yoga yaklaşımları arasında görünürdeki çelişkiyi çözecek gibi görünüyordu. Bunu Yin/Yang yaklaşımı olarak adapte ettim ve tanımlarını biraz değiştirerek yoganın farklı yönlerini açıklamak için kullandım.

Belirli bir yoga tarzı daha fazla yang olabilir – iradeyi güçlendirmeye teşvik edebilir, pozitif bir kâinat görsellenebilir, kalbi açabilir, daha hizalı bir bedenden bahsedilebilir vs. Bir diğer yaklaşım daha fazla Yin olabilir – olanı kabullenmek, değişme ihtiyacını ya da çabayı bırakmak, meditasyona daha fazla odaklanmak... Hatha Yoga, en yüksek faydayı vermek için her iki yaklaşımı da içermelidir.

Yoga pozları, cesaret, güç, denge ve esneklik geliştirdiğinden, özünde Yang'dır. Batılı zihin, görselleme-ye, hedef odaklı olmaya ve başarıya dayandığı için, özünde Yang'dır. Batı'nın yogayı kendi doğasına göre yorumlaması doğal – daha iyi, sağlıklı, nazik, daha açık, huzurlu bir insan vs. olma metodu. Ancak bu yorumda eksik olan bir şey var.

Yogayı ve Tao'yu yaratan Doğu, Batılılar için tarif edilmesi ve anlaşılması zor bir zihin yapısına sahip. Osho, Krishnamurti ve Ramesh Balsekar gibi Batılı zihin yapısına aşina olan Doğulu hocalar, hayata dair başka bir derin dönüşümü tarif etmek için Batı dilini kullandılar: Olanı kabullenmek, tanıkla özdeşleşmek ve kâinata diar daha geniş bir bakış açısı, Buda'nın 2500 yıl önce öğrettiği bir şey. Carl Jung ve Joseph Campbell gibi batılılar Doğu'nun engin yaklaşımının farkına vararak Batılı zihnin bunu hiçbir zaman tam olarak idrak edemeyeceğini sıklıkla vurguladılar. Eckhart Tolle ve Ken Wilbur gibi günümüz düşünürleri ise Yoga ya da Tao'yu Batı diliyle tarif etmede ustalar.

Yoga, mevcut zihin yapımızla analiz edilmesi mümkün olmayan, kategorize edilmesi güç olan ve anlaşılması kolay olmayan yönlere sahip. Yoganın gizemi burada.

Tias Little'ın sık sık hatırlattığı üzere yoga ustalaşmak değil, yoga gizemin farkına varmak. Bu nedenle yoga üzerine çalıştıkça anlamamaya, kavramamaya, indirgememeye ve konuyu toparlamamaya açık olun. Daha fazla öğrendikçe daha az bilmeye açık olun. Bu, Yoga'nın Yin yönüdür.

Yoga'nın Yin yönünün anlaşılması zordur ancak Batılı yaşam tarzı için derin şifa/iyileşme içeren bir bakış açısıdır. Bu nedenle bir yük olmaya başlayabilecek daimi çaba ve değişme isteğini dengelemeye yardımcı olması açısından Yoga'nın Yin yönünü öğretmek elzemdir. Yang, Yin'e bakabilmek için güç kazanmaya yardımcı olur.

Yin ve Yang daima birlikte var olur ancak analitik maksatla ayrılırlar:

Şifalanmanın/iyileşmenin Yin Yönü

dişil, ay, sol

Olanı kabullenmek. Andan daha fazlasını istememek. İçinde bulunulan ana 'evet' demek. Yavaşlık. Olmak. Duyularla onları değiştirmeye çalışmadan kalmak.

Şifalanmanın/iyileşmenin Yang Yönü

eril, güneş, sağ

Size saygınlık ve güç kazandıran her şey. Niyet. Hareket. Risk almak. Kendine meydan okumak. Çaba.

'Yin' Yoga Uygulaması (*Yin Yoga stiliyle karıştırılmasın*)

Zihin özgür – düşüncelere odaklanma ya da onları değişirme çabası yok (meditasyon)

Nefes özgür – nefesi itme ya da çekme çabası yok (meditasyonu destekler)

Bedensel duyumlar oldukları gibi hissedilir ve beden bu duyumlara göre özgür bir biçimde hareket eder – Erich Schiffman bunu 'freedom yoga' olarak adlandırır ve yoganın geleceği olduğunu iddia eder

---

'Yang' Yoga Uygulaması

Zihin bir niyete odaklıdır

Nefes, kontollüdür, ya yavaşlatılır ve derinleştirilir, bandhaları aktifleştirmek, asanada güç ve destek oluşturmak için yönlendirilir

Beden fonksiyon hedeflerine göre hareket ettirilir

Hayatımızın farklı evrelerinde Yin veya Yang yaklaşıma ihtiyaç duyabiliriz. Biri diğerinden daha iyi ya da daha kötü değildir. Ancak eğilimlerinizi dengelemeniz gerektiğini aklınızda tutmanızda fayda var. Bir yoga hocası her iki yaklaşımı birbirine örerek derse katabilir ve tavırda daha Yang ya da daha Yin olma seçimini öğrenciye bırakabilir.

Kendimden örnek olarak, meditasyon ve Yin Yoga sırasında da sıkça Yang tavırda bulunduğumu fark ediyorum. Bir şeyi değiştirmek, bir hedefle meditasyona ya da Yin Yogaya yaklaşıyorum. Dolayısıyla 'sadece oturarak', egomun aynen olduğu gibi olmasına izin vererek kimi zaman büyük açılımlar yaşıyorum, daha farklı olmayı dilemezsem. O andan daha fazlasını istemezsem, O mütevazi 'an' ile yetinebilirsem.

YAZI: ZEYNEP AKSOY Yoga Eğitmeni **advaytayoga.com**

Zevkin ***anatomisi***


FOTOĞRAF: KERİM KNIGHT

Yaşamın hareketi, zevki takip etmek üzerine kurulu. Biyolojik anlamda zevk, bireye iyi gelecek, yaşamını devam ettirecek şeylere doğru yönelmek ve rahatsız edenden ve ona iyi gelmeyenden uzaklaşmak demek. Bu sadece insanlara veya komplike yaşam birimlerine has bir şey değil. Neredeyse beş yüz kırk milyon yıl öncesinde bile, özgürce hareket eden canlıların gidecekleri yön, günümüzde beynimizde olan zevk mekanizmasının çok basit ama benzer hali ile belirleniyordu (1) ve günümüzde çoğu zaman yaşam kalitemizi arttırmak üzerine bize halen yön vermekte.

Zevkin aşamalarından ilki ve hareketin yönünü belirleyeni; istemek. Orta beynimizden, beynin diğer bölümlerine dopamin salgılayan bölümler, zevkin isteme aşamasıyla direk bağlantılı. Ventral tegmental alan (VTA) ve nukleus akumbens denen iki bölge, hazzı ve o mekanizma bozulduğunda oluşan bağımlılığı (kendisine iyi gelmediği halde istemeye devam etmeyi) ya da anhedoniyi (haz alamama, istememe) anlamak için en yoğun araştırılan yerler.

VTA bölgesindeki hücreler, bireye zevk verecek bir ödül verildiğinde bir anlığına aktive oluyorlar. Sadece anlık. Bu ödül bir sürpriz ise, aktivasyon büyük oluyor. Bu ödül öngörülüp, artık beklenti haline dönüştüğünde ise ödülün kendisi artık o kadar önemli olmuyor. VTA, ödülün kendisi yerine habercisi ile uyarılmaya başlıyor. Eğer ödül beklendiği anda gelmezse VTA susuyor, beklendiği anda gelirse azıcık uyarılıyor. Ödül beklenenden farklı bir zamanda gelirse yine zevk hissi çoğalıyor (2,3).

Zevk, anlık bir olgu ve olanın kendisi ile ilgili değil, haz verecek şeyin beklentisiyle ilgili. Günlük hayatı bu kadar etkileyen ve peşinden koştuğumuz zevk hissinin temeli, zevk verenin 'daha çok' ve 'daha sık' olması ile artmıyor. Daha çok çikolatalı kek, daha çok alışveriş daha çok yemek, daha sık Facebook'a bakmak, daha sık sosyal medyada post etmek. Bunların hepsi VTA'yı uyaran ve daha çok istememizi sağlayan şeyler olsa da, miktarı arttıkça VTA daha çok uyarılamıyor. Aksine, eylem çoklaştıysa, bağımlılığa dönüşme ihtimali çok yüksek.

Peki ne yapabiliriz?

Yogaya Freedom Stili bakış açısını getiren Erich Schiffmann, bir yoga dersinde aşağı bakan köpeği yaptırırken şöyle bir cümle kurmuştu: 'aşağı bakanı köpeği biliyorum belki binlerce kez yaptınız ama bu anın içinde ilk defa yapıyorsunuz', 'ilk defa yapıyor gibi dikkatle, özenle, ilk defanın merakıyla yapın'. Bugün anlıyorum ki, dikkati takip eden ilgimizi yaptığımıza çağırabilmek ve yaptığımız pozu istekli şekilde yapabilmemiz için, o anda ilk kez yapılan bir sürprize dönüştürmüştü. Yani bizi bir dizi farklı pozla, aç gözlülüğümüzü besleyecek şekilde sürprizlerle donatmak yerine, çok sıradan bir pozu bir sürprize çevirmişti. Bu, o çok sıradan pozdan, yeniden ilgiyle zevk almamıza olanak sağladı. O an, VTA'mıza ne oldu bilmiyorum. Ama o günden beri bunu her hatırladığımda, aşırı uyaranlarla geçici tatmin aramak yerine, her yeni anın yepyeni olma ihtimalini barındırdığını hissediyorum. O zaman, önünüzden uçan kuş, bulutların aldığı şekil, karşınızdaki kişinin söylemekte olduğu cümle, her şey, yeniliğe gebe. O yenilik hissi ise, zihninize bir hediye.

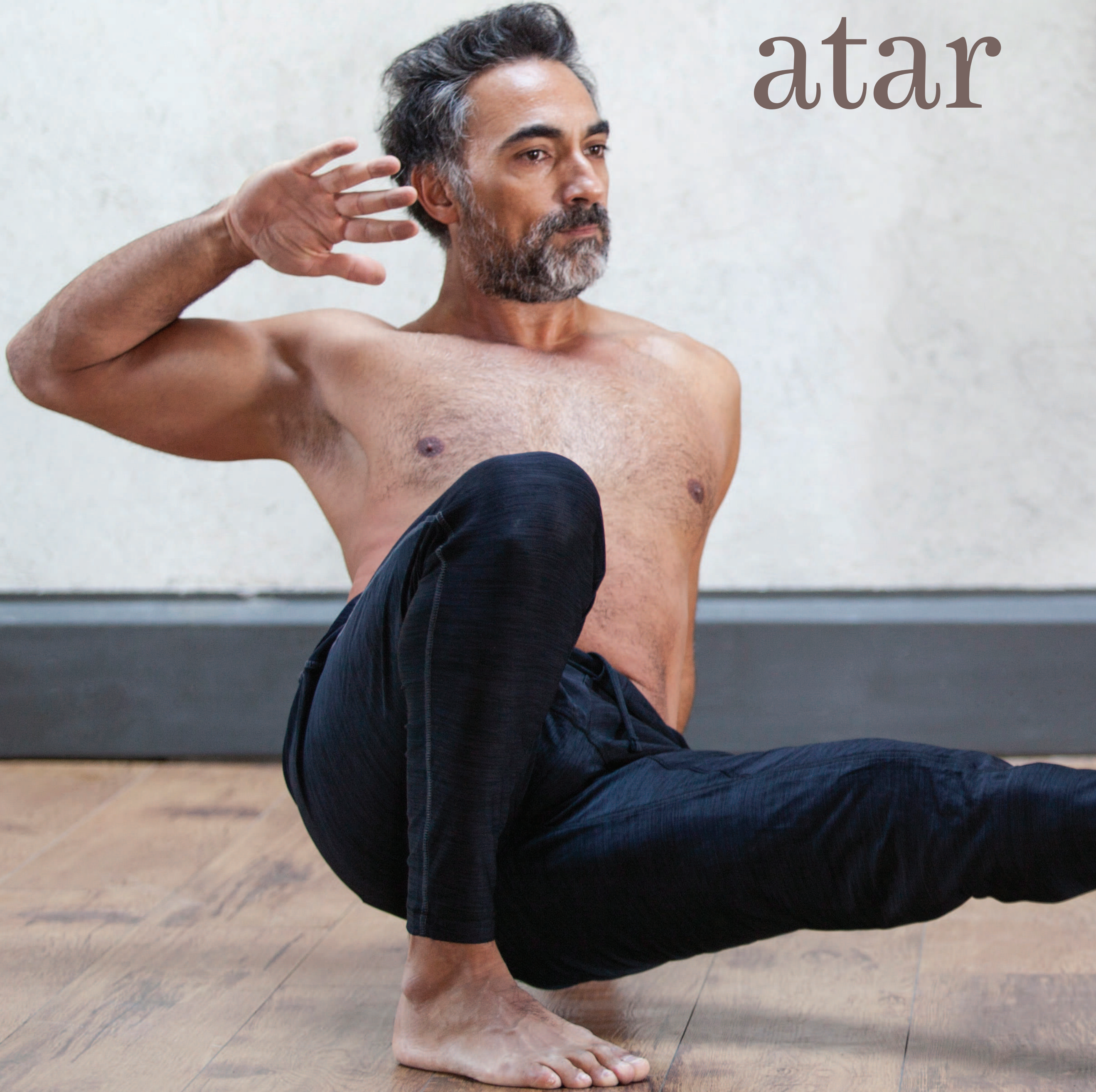
Mutluluk ile zevk farklı şeyler. Zevkin büyük kısmı, bir arayış, isteme ve isteğin geçici tatmini demek. Mutluluk ise beğeni hissinin artması ve genel süregelen derinden bir tatmin hissi ile bağlantılı. Ama zevk kadar eski bir mekanizmanın yaşamımızı derinden yönlendirdiği kesin. En sağlıklı şekilde yönlendirmesine olanak sağlamak için şu an yaptığımız şeyi, şu an ilk kez yapılıyor olduğu fikrine kalbimizi biraz bile açarsak, o zaman o 'zevk' mekanizmamız uyarılıyor olacak. Bir ihtimal yaşam, zaten her an değişen dönüşen haliyle zevk vermeye başlayacak. Böylece Facebook'taki bir türlü tatmin etmeyen kırmızı bildirimlere veya posta kutunuza bir türlü düşmeyen o eh-postaya ihtiyacınız kalmayacak.

YAZI: ZEYNEP ÇELEN
Yoga Eğitmeni **zeynepcelen.com**

Referans Kaynaklar:

1 Loonen AJM et al.
Circuits regulating pleasure and happiness: the evolution of reward-seeking and misery-fleeing behavioral mechanisms in vertebrates.
Front Neuroscience, 9, 394.
2 Ljunberg T et al.
Responses of monkey dopamine neurons during learning of behavioral reactions.
Journal of Neurophysiology, 1992, 67, 145-163.
3 Mirenowics J et al.
Importance of unpredictability for reward responses in primate dopamine neurons.
Journal of Neurophysiology, 1994, 72, 1024-1027.
4 Tremblay L et al.
Relative reward preference in primate orbitofrontal cortex.
Nature ,1999, 398, 704-708

herkesin KALBİ atar



mekan: BomontiAda
pantolon: yogazero.com.tr

söyleşi yeşim çağlayan
fotoğraflar bennu gerede

önemli olan *ritmi* değiştirmek

İlk olarak Muhteşem Yüzyıl dizisinde 'Sümbül Ağa' olarak tanıdım ben onu. Ve bir ara diziyi sadece onun için izledim desem yalan olmaz. Söyleşi yapmaya karar verdiğimiz de ise bambaşka bir yanı ile tanıştım. Son derece hareketli, aktif ve her anı sporla, yogayla dolu bir yaşam. Onca işin arasında bütün bunlara nasıl fırsat buluyor sorumuza yanıtımızı ise tanıştığımızda aldık.

Kendine hem bedenen, hem de ruhen iyi bakmış bir insan Selim Bayraktar. İnsan gibi insan. Nazik, bilgili, sevecen. Sadece bir oyuncu olarak değil, bedenine ve yaptığı işe saygı duyan bir profesyonel olarak müthiş bir hazine. Bonkörlükle sunuyor size tüm bilgisini. Hangi birini not alacağınızı şaşıyorsunuz. Titiz ama bir o kadar da uyumlu ve rahat. Yeteneğini ve ışığını saklamıyor ama bir o kadar da alçak gönüllü. Olduğu gibi, samimi. Hep yanınızda, yamacınızda olmasını isteyeceğiniz biri.

Yoga Journal Türkiye Yogaya ne zaman başladınız? Ne sıklıkla yoga yapıyorsunuz? Ne gibi değişimler yaratıyor sizde?

SELİM BAYRAKTAR Yogayı 5 yıldır aksatmadan yapıyorum. Benim için yemek yemek, su içmek gibi vazgeçilmez bir gereklilik ve mutluluk kaynağı. Bu yüzden her gün sabah ve akşam olmak üzere, esnek ve manevra kabiliyeti yüksek bir ertesi gün için 2 kez yoga yaparım. Daha iyi bir uyku, daha iyi bir algı ve duygulanım için (oyuncu olarak) yoga vazgeçilmezdir. Bedeni disipline etmek ve istenen duygusal akışa geçmek için hiç şüphesiz ruhunuzun yuvası olan kaslarınızı yani tüm vücudunuzu esnetmeniz gerek. Elbette hiç durmayan bir organımız var, kalbimiz; ona hizmet etmekte fayda var. Herkesin kalbi atar ama önemli olan ritmi değiştirmek...

YJT Oyuncu olmaya ne zaman karar verdiniz?

SB Aslında annemizin karnında önce oyun oynarız, yemek öncesi ilk ihtiyaçtır oyun. Bu yüzden çocukluğumda en sevdiğim şeyi meslek olarak yapma fikrini lise yıllarında kendimi arama ve bulma yolundayken anladım ve kararımı verdim. Bu uğurda gittiğim yol da asıl hedefim oldu. Yani yolun kendisi hedefin ta kendisi idi. (gülüyor)

YJT Yeni bir role girmek için her seferinde sizin için yaratılan yeni bir karakteri siz de yaratıyorsunuz. Oynadığınız rollere hazırlanırken bedeninizi nasıl çalıştırıyorsunuz?

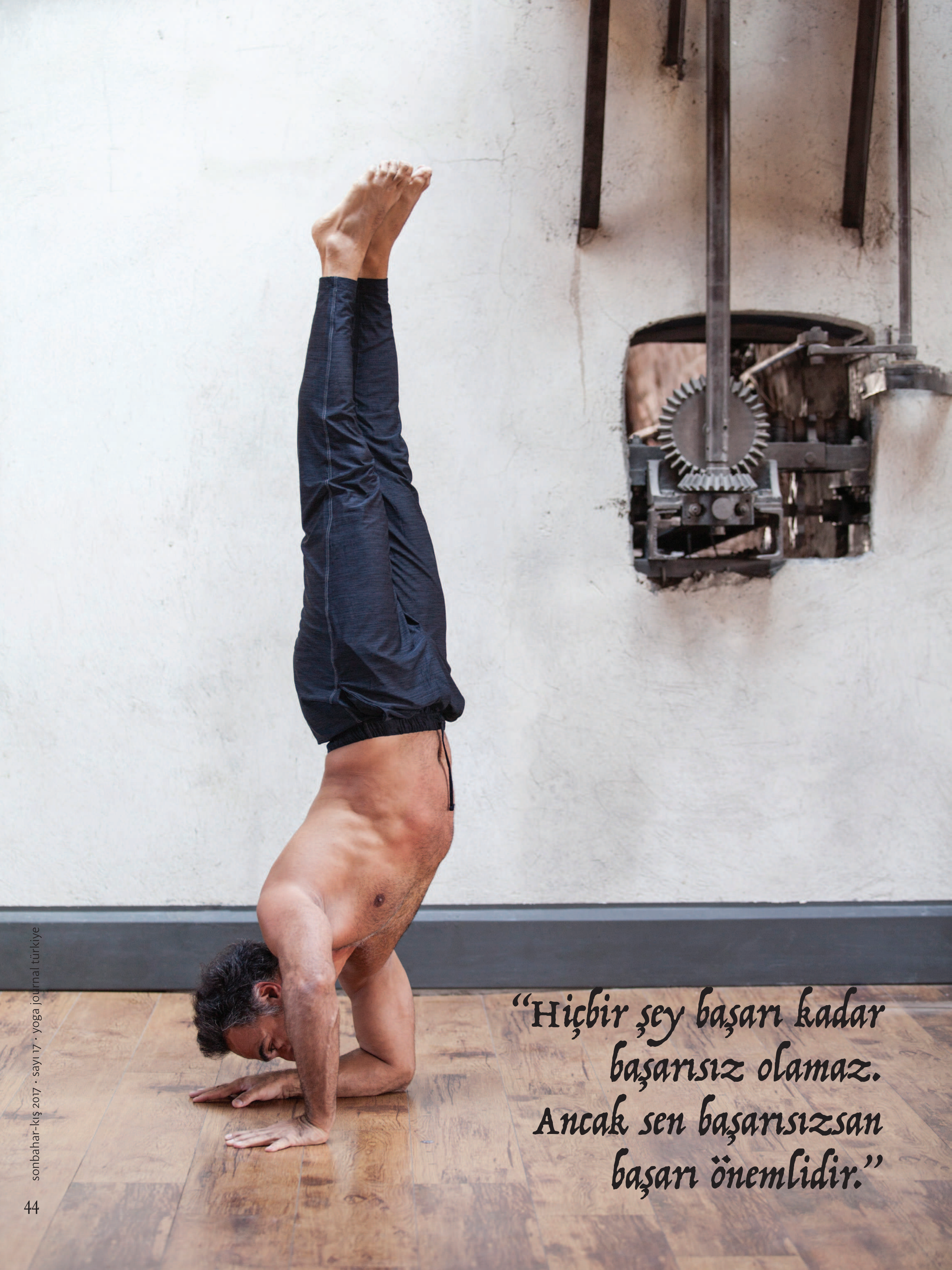
SB Bedene bir bütün olarak isim verirsek adı idare lambası olurdu. Fakat ona ulaşabilmenin yolu her bir duyusunu, her bir organını hatırlamak ve onu harekete geçirmektir. Elbet o var olan sathi görevini yerine getirir. Ama onu bir mikro cerrah gibi kullanıp yapabileceğinin en iyisini yaptırmak, zihnin ve huzurun arasında kalan ince çizgide gizlidir... Tabi bütün bunların yanında bilinçaltınız ölümü seçmiş ve tembelliği arkadaş edinmemişse. Aslolan düşmanı yenmekte. Yani zihnini. Bir de bakmışsın cennettesin. İşte en büyük ‘zenginlik’, en güzel tatil, en büyük kutlama budur. Bu nedenle bir oyuna hazırlık aşaması, en iyi zihinsel ve fiziksel esnemeyi gerektirir. Zaten stresli ve gerilmiş bir bedenin, tendon ve kaslarında ciddi kısalma ve yıpranmalar gerçekleşir. Bir oyuncu güne en azından bacaklarını ısıtarak ve esneterek başlamalı.

YJT Oyunculuk duygularla olduğu kadar sesle de ilgili. Ses ve söyleyecek bir şeylerinin olmasıyla ilgili. Siz kendi iç sesinizi, dışarıya nasıl yansıtıyorsunuz?

SB Kelimelerin düşüncelere takılı kalıp dışarı çıkamadığı durumlar yaşayabilir insan. Ama bir oyuncunun bunu zihinsel kıvraklıkla dışarı aktarma ustalığı onu iyi bir oyuncu yapar. Bilinçli şizofrenidir bir anlamda oyunculuk. Önce kendini inandırırsın. Sonrası seyirciye kalmış. Her role hazırlanırken önce onu kendi içimde yarattığım bir benlik olduğuna inandırır, nelerden hoşlandığını, nelerden nefret ettiğini, neyi sevip, neyi sevmediğini bulmaya çalışırım. Önce buna inanır sonra da bunu aklımın çerçevesinde harmanlar biraz da deneyim katar güzel bir aşure gibi sunarım, ağız tadına uygun seyirciler de satın alır...

Bedeni disipline etmek ve istenen duygusal akışa geçmek için hiç şüphesiz ruhunuzun yuvası olan kaslarınızı yani tüm vücudunuzu esnetmeniz gerek.




"Hiçbir şey başarı kadar
başarısız olamaz.
Ancak sen başarısızsan
başarı önemlidir."

YJT Oyunculuk ve yoganın kesiştiği konulardan biri de öze yapılan yolculuk. İnsana kendi ile barışmayı, sevmeyi, içindeki onlarca karaktere saygı duymayı öğretiyor. Sizin barışamadığınız bir karakter var mı içinizde? Ya da en gurur duyduğunuz?

SB Kendimle en gurur duyduğum tarafım karanlık yanım ya da kötü tarafım. Onunla mümkün olduğunca haşır neşir olmaya çalışıyorum. Onu sevmeye ve daha çok kabul etmeye çabalıyorum. En azından beni toplumsal sorumluluktan kurtarıyor. Masumiyetimi kazanıyorum belki sayesinde. Bize hep iyi olmayı öğrettiler ama bütün olun demediler. İşte bu yüzden yaşasın karanlığım, onun sayesinde var olacak aydınlığım…

YJT Yoga dışında ne gibi bedensel ve zihinsel çalışmalar yapıyorsunuz? Takip ettiğiniz bir, çok sevdiğiniz uzmanlar, hocalar var mı?

SB Mümkün olduğunca çok okumaya çabalıyorum çünkü çok ödevim olduğunu biliyorum. Şu sıralar hızlı okuma teknikleri üzerinde yoğunlaştım dakikada 400 kelimeye ulaşmış durumdayım, daha da artmasını isterim. Nefes teknikleri ve Tao nefes temrinleri yapıyorum. Prof. Dr. Cihan Aksoy, Dr. Gökhan Özışık, Dr. Metin Mutlu, Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul ve Diyetisyen Yeşim Temel Özcan'ı yakından takip ediyorum.

YJT Kite Surf yaptığınızı biliyoruz. Adrenalin seviyesi yüksek ve bedeni zorlayan bir spor Kite Surf. Ayakları da yerden kesiyor. Sizin ayaklarınızı yerden kesen başka neler var hayatta?

SB Kite Surf yeteri kadar ayaklarımı yerden kesiyor. Özellikle bütün su sporlarını yapmaya çalışıyorum. Kaykaya binerim ve neredeyse her yere bisikletle giderim…

YJT Bir de 'Animal Flow' seviyorsunuz. İçinizdeki 'hayvan'ı ortaya çıkarmak, hareketinize nasıl bir katkıda bulunuyor.

SB Animal Flow'un özellikle nöromasküler sistem üzerinde etkisi büyüktür. İnsanı bir 'human animal' (insan hayvanı) olarak düşünürsek ve hatırlarsak, ne kadar önemli hareketler akışı olduğunu anlarız. Özümüzde ve iskelet yapımızda zaten var olan bu tarz manevra kabiliyeti yüksek ve esnek hareket akışlarının, çocukluğumuzda içgüdüsel olarak yapıldığını ve sonradan büyüdükçe bunları unuttuğumuzu görmek üzücü. Yeniden kaynağa bağlanmak için; Animal Flow…

YJT Peki doğa ve diğer canlılara yakın olmak sizin için ne demek?

SB Diğer canlılara yakınlık büyük bir ayrıcalık oldu artık. Sayısı 8 milyara ulaşmış bir canlı türü olarak bizler, diğerlerinin yaşama alanlarını ellerinden aldık ve şimdi onların soyunu tüketiyoruz, keyfi olarak ya da bilinçsizce. Evet onlar bizden daha kutsallar. Çünkü sayıları artık bizden daha da az ve onlardan öğreneceğimiz çok şey var. Gözlerimizi açmamız yeterli.

YJT Sahneye ilk adım attığınız günü hatırlıyor musunuz? O günkü Selim Bayraktar'dan bugününü yaşayan Selim Bayraktar'a mesajınız ne olur?

SB O günkü heyecanını hiç kaybetme. Ama geriye de bakma çünkü o tarafa gitmiyorsun. (gülüyor)

YJT Cesaretinizin kırıldığı anlar oldu mu hayatınızın bu aşamasına gelirken? O zamanlarda kendinizi rotada tutabilmek için kendinize nasıl davranıyorsunuz?

SB Elbette oldu, hem de derinden. Ama hep varlığımı kabul edip onu duyurmaya çalıştım. Tıpkı 90 yaşındaki bir adamın maratona katılması gibi. Evrene hep "Ben varım." dedim…

Bize hep iyi olmayı öğrettiler ama bütün olun demediler. İşte bu yüzden yaşasın karanlığım, onun sayesinde var olacak aydınlığım…

Aslolan empatidir ve nezaketi bana hayvanlara yaptığımız ayrımcılık ve yok ediş hatırlatır. Nezaketi, kadınlara karşı uyguladığımız şiddet, yok saymacılık hatırlatır...

YJT Yaşadığımız hayatın içinde başarısız olduğumuzu düşününce bundan korkuyoruz. Genel yargılar ve bize öğretilenler bunu kendimize seçenek olarak sunmamak ve kabullenmemek yönünde... Sizin başarı kavramı ile ilişkiniz nasıl? Başarısız olsanız ne olur?

SB Hiçbir şey başarı kadar başarısız olamaz. Ancak sen başarısızsan başarı önemlidir. Algısı açık, anlayışı olan insan her an geçmişine ölür ve geleceğine yeniden doğar. Ama başarı oldukça egondan daha fazla rüşvet alırsın. Böylece sen başarılı oldukça bu sefer zihinsel huzurun yok olur ve artık onu aramaya başlarsın. Bul bulabilirsen. (gülüyor)

YJT Her geçen gün nezaketin yitip gittiği bir dünyadayız. Siz nezaketinizi nasıl koruyorsunuz? Size nezaketi hatırlatan olaylar, şeyler neler?

SB Nezaket ve anlayış tanrı tarafından insana verilmiş bir hediyedir. Ama bunu herkesten beklemek yanlış olur. Yeri geldiğinde, temelde empati kurmak ve muhatabı kırmamak adına nezaket elzemdir. Evet aslolan empatidir ve nezaketi bana hayvanlara yaptığımız ayrımcılık ve yok ediş hatırlatır. Nezaketi, kadınlara karşı uyguladığımız şiddet, yok saymacılık hatırlatır...

YJT Yakın zamanda önemli bir kayıp yaşadınız. Ölüm de yaşamın bir parçası bunu hepimiz biliyor ve kabulleniyoruz. Ancak insan yakınını kaybettiğinde kabullenmesi daha zor oluyor. Yoganın bu süreçte size bir desteği oldu mu?

SB Altı da birdir, üstü de birdir dünyanın. Biraz uzun sürebilir. Anılar var, acılar var, ardından hasretler gelir. Ama zaman öğütür. Yoga ve meditasyon da bu öğütücünün keskin bıçakları işte. Sen yaptıkça onlar daha da keskin ve dengeli yaparlar işlerini. Aslında bütün bu acılar ve mutluluklar bizler için. Göğsümüz de yürek yerine idare lambası olmadığına göre bu acılar hep bizim olacak...

YJT Doğduğumuz insan olmak bizim seçimimiz değil. Siz, olmayı seçtiğiniz insandan memnun musunuz? Kendinizi inşa ederken en çok kimi örnek aldınız? En çok neyi öncelik olarak gördünüz?

SB Aslında doğduğumuz coğrafyanın seçimiyiz. Üstelik güneşi bol bir yerde doğduysan, işin daha da zor. Güneş beynindeki enerjinin çoğunu alıp iç organlarına yollar. Olası bir enfeksiyona maruz kalacağını düşünür beynin. Böylece IQ seviyen düşer. O düştükçe muhafaza etmeye başlarsın ve sonuçta endogamiye geçiş yapmış olursun. Çirkin toplumların sebebi de budur... Bütün bunların yanında kendi yaşantımdan ve taşıdığım beyinden memnunum. Henüz beni yarı yolda bırakmadı. Babamın azmi, çalışkanlığı, erdemli duruşu her zaman bana örnek olmuştur.

YJT Hayatınızın nasıl bir yöne doğru gittiğini görüyorsunuz? Karşıda ne var? Nasıl bir gelecek bekliyor sizi hem özel hayatınızda, hem profesyonel hayatınızda?

SB Kendime hiçbir zaman nihai bir yol ve sonuç belirlemedim. Hem şahsi hem de mesleki olarak. Aslında hedef vardığın nokta değildir gittiğin yoldur. Yol uzun ve sürprizlerle dolu. Açtım kollarımı kucaklamaya hazırım...

Aslolan düşmanı yenmekte. Yani zihnini. Bir de bakmışsın cennettesin. İşte en büyük 'zenginlik', en güzel tatil, en büyük kutlama budur.



YJT Meslek hayatınızda en çok kimleri örnek alıyorsunuz? Kiminle birlikte oynamayı istersiniz?

SB Kardeşim Salih Bayraktar'ı örnek alırım ve onunla oynamak gerçekten büyük bir haz verir. Her alandaki yeteneğini sahneye aktarması ve bir partner olarak bunu yansıtmasını iyi bilir, beceri her şeydir. Beceri kazandığın sürece varsındır.

YJT Hem televizyon ve sinema için hem de tiyatroda çok farklı karakterler oynamışsınız. Sizi en çok etkileyen hangisi oldu?

SB Sam Shepard adlı yazarın 'Vahşi Batı' adlı oyunu, Sheakespeare'in 'Othello'su ve Lyle Kessler'in 'Çıkmaz Sokak Çocukları' adlı oyunları ben de yer edinmiştir.

Yoga ve meditasyon öğütücünün keskin bıçakları. Sen yaptıkça onlar daha da keskin ve dengeli yaparlar işlerini.

YJT Sadece oyunculuk değil müzikle de ilgileniyorunuz. O alanda neler yaptığınızdan da kısaca söz eder misiniz? Müziksiz yaşayamayanlardan mısınız?

SB Vurmalı çalgılara merakım sonsuz ve pek çok vurmalı ve üflemeli enstrüman koleksiyonum var. Mümkün olduğu kadar onlarla vakit geçiririm. Otantik ve arkaik çalgılara karşı merakım pek çok enstrümana ulaşmamı sağladı ve birkaç tiyatro oyununda kullanma fırsatım oldu. Müzik olmazsa yaşam saati durmuş demektir. Zaten hayattaki tek eksik arka plan müziğinin olmaması değil midir?

YJT Kardeşiniz de oyuncu ve onunla birlikte çok hazırladığınız bir çalışma var; 'ritim ve zihinsel rezonans etüdü'. Bu nasıl bir çalışma? Nasıl oluştu fikir?

SB Kardeşimle ritim çalışması yaparken aslında bunun bir akış olduğunu ve zihinsel bir kaynaktan türediğini biliyoruz. Ritim aslında kalbimizdir ya da ritim aslında kalp masajıdır ve bunu beyninizdeki nöron atımınız belirler. Ritmin yüksek olması, hızlı nöron atımına sebep olur. Düşük ritim tam tersini tetikler. Bu sayede kalp atımınız da bunu takip eder. Araba kullanırken hızlı bir müzik dinlediğinde hızlanırsın. Nöron atımın hızlanmış ve seni senden almıştır. Ritimdir bu.

YJT Günlük rutinlerinizi anlatır mısınız? Olmazsa olmaz, bütün günüm bunun ardından başlıyor dediğiniz neler var?

SB Derhal bacaklarımı esnetirim. Ardından 10 derin nefes alıp veririm. Soleli büyük bir bardak elma sirkeli suyumu içer kahvaltıya geçerim...

YJT Sporcu bir insan olarak beslenmenize de dikkat ediyorsunuzdur diye düşünüyoruz. Nasıl bir beslenme programınız var?

SB Evet şu sıralar özellikle tahıllar süt ürünleri ve basit şekerleri tüketmiyorum. Neredeyse 3 ay oldu. Yeniden doğduğumu fark ediyorum.

YJT Bu sayımızın konusunu 'az fazladır - less is more' olarak belirledik. Sizin bu konuya bakışınız nasıl?

SB Az çoktur, çok azdır ilkesini ekleyebiliriz bunun yanına. Bu yaşamın estetiğini ve felsefesini belirler. Demem o ki; bir şeyi az yaptığımızda etkisi çok olabilir ya da çok yaparsak az etki ile karşılaşabiliriz. Oyunculukta bu kural önemlidir. Ufak bir bakışla çok şey anlatabilirsin. Fakat büyük bir haykırış ya da bakış abartılı olacağından etkisi az olacaktır. Bu da klişe ve demode bir oyunculuğa sebep olur. Yaşadığımız dünya artık çok hızlı ve minimal. Dev bilgisayarların yerini minicik akıllı cep bilgisayarları aldı. İster istemez duyguları ve yaşam alanları ile hayatımız artık; az çoktur, çok azdır ilkesi ile idame edecek...



unuttuklarımızı GAYRET *hatırlamaya*

Murat Mısırlı, çocukluğundan bu yana sporla hep yakından ilgili olmuş. Tenis ve hentbol oynamış, judo yapmış. Bir dönem mankenlik yapmış, jazz dansla ilgilenmiş çok yönlü bir yoga eğitmeni. Bunlarla da yetinmemiş, neredeyse hepimizin çocukluğumuza damga vurmuş olan Levent Kırca tiyatrosunda, televizyon dizilerinde de rol almış. Nihayet hocası Yogi Adnan Çabuk ile tanıştıktan ve eğitim aldıktan sonra da yoga eğitmenliğine adımını atmış. Mısırlı, yine Yogi Adnan Çabuk önderliğinde kurulmuş olan Yoga Vakfı Yönetim Kurulu üyesi olarak, vakıfta gerçekleştirilen derslerin koordinasyonundan sorumlu. Kendisiyle eğitmenlik serüveni ve vakıf çalışmaları üzerine sohbet ettik.

Yoga Journal Türkiye Yogaya nasıl başladınız?

MURAT MISIRLI 2001 yılından bu yana kişisel gelişim ve bütünsel iyilik ile ilgili seminerlere ve atölye çalışmalarına katılıyordum. Yaşam senin adım ve niyetlerine göre kapılar açıyor. Bana da 2006 yılında kız kardeşim Müjde Mısırlı'nın tavsiyesi üzerine hocam Yogi Adnan Çabuk ile tanışma ortamını yarattı ve hocamızın Toros dağlarındaki Siddashram Yoga Merkezi'ne giderek yoga hayatıma başladım.

YJT Yoga hayatınızda neleri değiştirdi?

MM Yoga pratiklerinde, zihinsel, fiziksel ve enerji bedenlerimizi (nefesimiz temsil eder) bir arada denge ve uyum içinde çalıştırmayı öğreniriz. Aslında bu yetişme döneminde kişi, beslenme, egzersiz, dinlenme, olumlu düşünme ve bunun gibi birçok disiplinleri de öğrenir. Kişi zaman içinde bu disiplinlerin etkisiyle fiziksel olarak güçlenir, arınır ve farkındalığı arttıkça da bir yola girilir. Bu yetişme dönemi zaman alır tabii ki; benim içinde bu böyle. Değişim ve dönüşümüm devam ediyor. Sadece şunu söyleyebilirim, madde ve mana boyutlarında ki farkındalığım arttı, sadeleştim ve yaşama karşı içimde ki sevgi, şefkat ve merhamet gibi duygularım daha da güçlendi.


FOTOĞRAFLAR: BURCU MISIRLI

YJT Ders vermeye nasıl karar verdiniz?
MM Böyle bir kararı vermeyi bırakın, düşüncem dahi yoktu (gülüyor). Sadece istikrarlı bir şekilde derslere gidiyor ve kendi gelişimim için gayret ediyordum. Yoganın hayatıma girişinden 2 yıl son bir gün geldi, hocam beni gözlemlediğini ve hocalık yaparak ders verebileceğimi söyledi. O an çok endişendim; "nasıl yapabilirim?", "yapabilir miyim?" gibi sorularım vardı. Hocamla yaptığım karşılıklı sohbetler sonucunda, başladım ders vermeye. 10 senedir halen çok severek hem öğrenmeye hem de hocalık yolunda unuttuklarımızı hatırlatmaya gayret ediyorum.

YJT Ders vermek size neler katıyor?
MM En önemlisi manevi olarak çok besleniyorum doğrusunu söylemek gerekirse! Ders sonrası veya zaman geçtikçe öğrencilerimden gelen olumlu geri bildirimler ne kadar doğru bir şeyler yaptığımın farkındalığını güçlendiriyor ve mutlu ediyor beni... Tabii ki bunun yanında aldığım bu sorumluluklar kendi gelişimimde ve paylaşımlarımda beni zaten çok sevdiğim araştırma, okuma ve dinleme yolunda coşku ile devam etmeme vesile oluyor.

YJT Yoga Vakfı'nın Yönetim Kurulu üyesi ve son dönemde vakıfta gerçekleştirilen derslerin de koordinasyonundan sorumlusunuz. Vakfın nasıl bir misyonu var? Nasıl kurulmuş? Ne gibi projeleri var?
MM Öncelikle yoga ile sağlıklı yaşam bilincini güçlendirmek ve yoga eğitmenlerini bir araya getirebilecek organizasyonlara imza atarak bilgi gelişimine katkıda bulunmak en önemli amacımız. Ayrıca da mutlu bir toplumun mutlu bireylerden oluştuğu gerçekliğinden yola çıkarak, bireylerde ruhsal, zihinsel, bedensel farkındalık sağlayacak eğitim ve seminerler düzenlemek vakfın misyonları arasında. Yurt içinde ve dışındaki yoga merkezleri, dernekleri ve vakıfları arasında dayanışma ve işbirliği kurulmasına yönelik çalışmalar da yapıyoruz. Sağlık merkezlerinde insanların yoganın iyileştirici yönünü keşfetmesini sağlamak, ilkokul çağından itibaren okulların müfredatında 'yoga ile sağlıklı yaşam' bilgilerinin yer almasını sağlamak. Hastane, hapishane, üst düzey yöneticiler, kamu kuruluşları ve spor takımlarında yoganın tanınması iyileştirici yönünün ve daha olumlu gelişmelere yol açan bir yaşam biçimi olduğunun anlaşılması için faaliyetlerde bulunmak diyebiliriz.

YJT Siz vakıfla nasıl tanıştınız?
MM Sevgili Yogi Adnan Çabuk hocamızın en büyük hayallerinden biri olan bu Vakıf ile kurulma safhasında tanıştım. Mütevelli heyetinde yer aldım ve sonrasında hocamızın uygun görmesi üzerine 2.Başkan olarak görev almaya başladım. Değerli Yönetim Kurulu Üyelerimiz ve gönülden destek olan değerli arkadaşlarımız ve hocalarımız ile sevgiyle çalışmaktayız.

YJT Yoga Vakfı'nın 2017-2018 yılı programı oldukça yoğun. Biraz programdan bahsedebilir misiniz?
MM Farklı ekollerden gelen çok değerli eğitmen arkadaşlarımızla çalışıyoruz. Haftanın 6 günü, sabah 10'dan akşam 19:30'a kadar her saat derslerimiz var. Vakıf olarak toplamda 20 farklı eğitmenle çalışıyoruz. Bunların içinde yeni mezun olmuş hocalarımızdan ve uzun yıllardır hocalık yapan tecrübeli eğitmenlerimize kadar geniş bir kadromuz var. Sadece vakıf içinde dersler yapmıyoruz. Ücretsiz dersler verdiğimiz sosyal sorumluk projelerimiz devam ediyor. Hocalarımız 'yoga ile sağlıklı yaşam' misyonumuz altında çeşitli merkezlerde ücretsiz dersler vermeye devam ediyor. Vakfımız kar amacı gütmeyen bir kurum olduğundan, yapılan bağışlarla hizmetlerine devam edebiliyor. Bu nedenle bütçemizin elverdiği ölçüde topluma fayda ve insanoğlunun sağlıklı yaşama bilincini güçlendirmek için daha da fazla etkinlik ve hizmetler vermek için çalışıyoruz.

YJT Yoga Vakfı'ndaki derslere katılmak isteyenler nasıl katılabilirler?
MM Ders programlarımızı ve etkinliklerimizi Yoga Vakfı sosyal medya hesaplarımızdan (Instagram: @ yogavakfi ve Facebook: Adnan Çabuk Siddashram Yoga Vakfı) ve web sitemizden (adnancabukyogavakfi.org) takip edebilirler. Ayrıca 212 234 2704 numaralı telefon ile her zaman vakfımızı arayıp detaylı bilgi alabilirler.

YJT Yoga Vakfı'nda ders vermek isteyen yoga eğitmenleri ve diğer uzmanlar nasıl bir yol izlemeli?
MM Vakfımızın kapıları iyi niyetli olan herkese açık. Bizimle çalışmak isteyen, ülkemizin her yerinden ya da yurt dışından bize katılmak isteyen hocalarımız bizimle iletişime geçerek gerekli uygunluklar verildikten sonra ders programı ayarlamalarını gerçekleştirebiliriz.

YJT Vakfın önümüzdeki yıllar için hedefleri neler?
MM Sağlıklı yaşama doğru adım atılmasına yardımcı olmak, insanlığa ve evrenselliği hizmet etmek, doğru nefes ile doğru egzersiz bilincini yerleştirmek, pozitif düşünce ile hastalıklara karşı korunmaya destek vermek, insanlığa sulh ve huzur kazandırmaya çalışmak, stres yönetimine katkıda bulunmaya devam etmek.

Yoga ile *gelişmek*



söyleşi yeşim çağlayan

2000 yılında tanıştığı yogayı, hayatının merkezine yerleştirmiş bir isim Ayça Gürelman. Kurumsal hayatta çalıştığı yıllarda, bir kişisel gelişim süreci olarak adım atmaya başladığı bu yolda çok önemli bir mesafe kaydetmiş Gürelman. Bu alanda aldığı eğitimlerle kalmayıp, gönüllü çalışmaların filizlendiği, bilginin paylaştıkça büyüdüğü bir merkez açmış. Bununla da yetinmeyip, bu bilgiyi daha geniş kitlelere yaymak üzere bir yayınevi kurmuş, çok değerli yayınları Türkçe'ye kazandırmış. Titiz ve prensipli çalışma anlayışı ve yogaya olan derin bağlılığını birlikte çalıştığınızda çok net hissediyorsunuz. Gürelman'a bu yolculuğa nasıl başladığını ve yol boyu yaşadıklarını sorduk.

Yoga Journal Türkiye Yogaya başlama hikayeniz nasıl oldu? Ne zaman başladınız? Nasıl bir eğitim aldınız?

AYÇA GÜRELMAN Yogaya yurt dışından aldığım bir kitapla 2000 yılının Ocak ayında başladım, 8 ay boyunca da evde yoga yapmaya devam ettim. İlk önceleri yoganın sadece kitapta bahsedilen duruşlardan ibaret olduğunu zannediyordum, araştırma gereği de hissetmemişti, ta ki Brahma Kumaris Raja Yoga Meditasyon Derneği ile yolum çakışana dek. O dönem dernek ilk kez Anadolu yakasında bir daire kiralamıştı, 3 aylık ücretsiz bir eğitimle hem felsefe hem de meditasyon seansları veriyorlardı, meditasyon ve felsefeyle böylece tanışmış oldum. Ardından Ersin Ananda Saran'ın yoga merkezini keşfettim, yaklaşık 1 yıl kadar hem seanslara katıldım hem de onun şehir dışında olduğu dönemlerde seanslarını eğitmen olarak vermeye başladım. 2003 yılında ise Vivekananda Yoga Üniversitesi'nden eğitmenlik sertifikamı aldım. 2016 yılında ise yine Vivekananda Yoga Üniversitesi'nin Yoga Tezli Yüksek Lisans Programını tamamladım, bu programı halen ülkemizde alıp tamamlayan tek kişiyim; IAYT adı verilen International Association of Yoga Therapist'te kaydım var, tanıdığı terapistlerden biri olarak kabul ediliyorum. Ama samimi olmak gerekirse 2003 yılından beri her sene en az bir kez Hindistana gidiyorum ve eğitimim aslında sertifikalara dayanmıyor, her gittiğimde orada felsefe hocalarımla yaptığım uzun sohbetlere ve düzenli olarak okuduğum temel metinlere dayanıyor. Geleneksel anlamda eğitim tüm bunların üzerine gelince konu bende çok daha iyi oturdu diye hissediyorum. Elbette şunu da söylemek gerek; herkesin öğrenme şekli kendine göre ve genellenemez.

YJT Kısaca kurucusu olduğunuz İstanbul Yoga Merkezi'nin hikayesini de anlatır mısınız bize? Nasıl bir misyonla çıktınız yola? Geldiğiniz noktadan geriye baktığınızda nasıl değerlendiriyorsunuz?

AG Fiziki anlamda yoga merkezi olarak faaliyet göstermemiz 2010 yılının Eylül ayına denk gelse de, aslında web sitemiz yogamerkezi.com 2001 yılından beri açık. Kendim de ücretsiz veya çok düşük ücretlere eğitim aldığım için, öğrendiklerimi bir mecrada anlatma ihtiyacı hissederek bir web sitesi ve o zamanlar çok popüler olan yahoo-mail üzerinden bir mail grubu kurdum. O dönemde yoga merkezleri pek yoktu, olanların da web siteleri yoktu. Yoga Merkezi adını verdiğim sitede ücretsiz olarak kendi yaptığım duruşları ve yazdığım makaleleri paylaşmaya başladım. Bunları nereden öğrendiğim sorulmaya başlayınca da ücretsiz olarak kitap çevirileri yapıp web sitesine koymaya başladım. O zaman yaptığım çeviriler hala web sitemizde durur. Benim yogaya başladığım dönemde sertifika dönemi henüz başlamamıştı, sertifikaların başladığı yılları bilfiil yaşadım, aksine yoganın aydınlanma yolu olduğu bilinci vardı ve yoganın sertifikası olmaz deniyordu - nereden nereye... Ama 2003 yılı geldiğinde yoga o kadar mistik bir tabana oturmuştu ki, 2004 yılında sertifikamı aldığım üniversiteye bu programı Türkçeleştirmeyi teklif ettim, kabul edildi. İşin komik yanı o sertifikayı Hindistan'daki hocalarım bana zorla aldırmıştı, bense hala yoganın sertifikası olmaz diye inat ediyordum! Her neyse böylece Türkiye'de ilk kez Türkçe eğitimle yoga eğitmenlik sertifikası vermeye başladım, o zamanlar kendi mezun ettiğimiz eğitmenlerin merkezlerini kiralayarak üniversite adına yoga eğitimleri düzenliyordum, kendi kurumsal hayattaki kariyerim ise devam ediyordu, bu yüzden 2010 yılına dek tüm yaptıklarım hep gönüllü faaliyetti. Benim için bir kişisel gelişim yolu olarak başladığı için yogadan para kazanmak bana tuhaf geliyordu. Ta ki 2010 yılında İstanbul Yoga Merkezi'ni kurana dek. 2010 yılında merkez açıp açmama konusunda çok bocaladım. "Hobimi" işim haline getirirsem tatsızlaşacağından çekindim ama sonunda bir cesaret açma kararı aldım! 2011 yılında ise Purnam Yayınlarını kurdum. Bir dönem Açık Radyo'da yoga sohbetleri düzenledik, ona yakın bilimsel sempozyumda yoga terapinin ne olduğunu anlattım. Hala belediyede gönüllü çalışmalarımız devam ediyor. Uluslararası Yoga Gününün İstanbul Anadolu Yakası etkinliklerini 3 yıldan beri Hindistan Başkonsolosluğu adına düzenliyoruz. ilk kez düzenli olarak bir devlet hastanesinde kanser hastalarına yoga terapi seansı düzenliyoruz. Liste uzayıp gidiyor... Bugün geriye baktığımda iyi ki bildiklerimi paylaşmaya karar vermişim diyorum. Korktuğum olmadı, yoga hala benim için bir kişisel gelişim yolu. Eğitim veriyoruz, bildiklerimizi anlatıyoruz ve hala merkezimizde gönüllü çalışmalar ve bilgi paylaşımı da yoğun bir şekilde devam ediyor.

YJT Merkezinizde ne tarz dersler yer alıyor? Programınız nasıl?

AG Merkezimizde sadece kendi yaptığım ve verim aldığımı bildiğim Vivekananda Yoga Üniversitesi programlarını uygulattırıyoruz. Üniversitemiz tarafından bütünsel yoga anlayışı adı verilen yoga duruşları, nefes, meditasyon ve felsefe seansları 7 yıldır düzenli olarak her gün yaptırılıyor. Yoga terapi yüksek lisans programından dolayı da düzenli olarak ücretsiz yoga terapi seansları veriyoruz. Yani her stile açık bir yoga stüdyosu değiliz, daha çok bir kişisel gelişim merkezi gibi çalıştığımızı söyleyebilirim. Ekim 2016'dan beri merkezde düzenlenen yoga seanslarımızı yoğun olarak Kadıköy Belediyesi tesislerine yönlendirdik, bu tesislerde halka açık ücretsiz yoga seansları veriyoruz. Merkezimizdeki seanslar daha çok eğitim programlarımıza katılan öğrencilerimiz için açık, seanslara katılmak isteyenler için belediye tesisleri zaten hizmet veriyor. Bizim işimiz ise daha çok işin felsefesi, önceleri daha çok sorulara cevap veriyor ya da kendim doğaçlama bir konu anlatıyordum ama 2015 yılının Ekim ayından beri felsefe sohbetlerimizde bir felsefe kitabını incelemeye başladık. İlk seçtiğimiz kitap Bhagavad Gita oldu. 2017 yılı bitiyor belki ama her cuma buluşmamıza ve en az 2 saat sohbet etmemize rağmen ancak Bhagavad Gita'nın 11. bölümüne dek gelebildik!

YJT Eğitmenlerinizi çoğunlukla kendiniz yetiştiriyorsunuz. Ayrıca Vivekananda Yoga Üniversitesi'nin Türkiye temsilciliğini üstlenmiş durumdasınız. Ne gibi eğitimler sunuyorsunuz?

AG Eğitimlerimiz çok sade ve az sayıda; Vivekananda Yoga Üniversitesinin temel yoga eğitmenliği sertifika programı ana programımız. Bu programa katılanlara hem bu üniversitenin sertifikasını veriyoruz hem de Türkiye'de çok yaygın talep gördüğü için Yoga Alliance sertifikası veriyoruz. Diğer programlar ise sadece bu eğitimden mezun ettiğimiz öğrencilerimize açık ve üniversitenin bir standardı olarak dışarıdan katılım kabul edemiyoruz. Yoga terapi lisans üstü diploma programı Türkiye ve hatta dünya için de yeni bir konsept, nasıl ki seneler önce yoganın sertifikası olmaz deniyorsa, şu an da yoganın yüksek öğrenimi hala yoga topluluklarına tuhaf geliyor ama bunun da zamanla yerleşeceğini biliyoruz. Bu programı da Türkçeleştirerek 2015 yılından beri öğrencilerimize sunuyoruz. Bunun dışında yine aynı üniversitenin hamile yoga eğitmenlik sertifika programını da düzenliyoruz, ama bu program talep oldukça açılıyor.

"Teknoloji ve globalleşmeyle artan bireyselleşmenin hepimizi ne kadar yalnızlaştırdığını jenerasyon olarak hepimiz bilfiil yaşadık, gözlemledik. Yogada bulunan 'karma yoga' yani gönüllü çalışmalarda, aslında tekrar toplumumuzda olan bu öze dönme arayışımız var."


FOTOĞRAFLAR: AYÇA GÜRELMAN ARŞİVİ

YJT Yoga Terapi sizin hem kişi olarak yakından ilgilendiğiniz bir alan hem de İstanbul Yoga Merkezi olarak bu alanda çok güzel çalışmalara imza atıyorsunuz. Bu çalışmalarda gözettiğiniz ilkeleriniz neler, nelere önem veriyorsunuz?
AG Merkezimizde yoga terapi lisans üstü diploma programına katılan arkadaşlarımız stajlarını veriyor, sivil toplum örgütlerinde zorunlu hizmetlerini tamamlamak için de hastanelerde gönüllü çalışmalar yapıyorlar. Bu seanslarda dikkat ettiğimiz ilk şey katılımcıya zarar vermemek. Bu yüzden mutlaka doktorundan onay almasını istiyoruz. İkinci olarak istediğimiz ise yogaya belli bir süre tanımaları, bir şans vermeleri. En az 1-2 seans girdikten sonra bir hükümde bulunmalarını istiyoruz. Ne mutlu ki girip de sevmedim diyenle henüz karşılaşmadık. Özellikle Kartal Devlet Eğitim Araştırma Hastanesinde çok güzel kareler yakalıyoruz, her kesimden bir dolu katılımcı her cuma 1 yılı aşkın süredir kemoterapi öncesi yoga yaparak sakinleşiyor.

YJT Merkezinizin yanı sıra bir de yayıneviniz var; Purnam Yayınları. Çok değerli kaynakları Türkçe'ye kazandırıyorsunuz. Kısaca yayınlarınızdan söz eder misiniz? İleriye dönük planlarınız neler yayınlarla ilgili?
AG Kitaplar çocukluğumdan beri hayatımın büyük bir parçası, kütüphaneci olurum diye düşünürken kendimi yayıncı olarak buldum. 2001 yılında web sitesini ilk kurduğumda talep üzerine telifi olmayan ya da özel izin aldığım eserlerin ücretsiz çevirisini yapmaya başlamıştım, 2011 yılında ise hala düzenli yoga kitabı yayımlayan bir yayınevi yoktu. Eğitmen yetiştirdiğimiz ve artık fiziki bir merkezimiz olduğu için onların yararlanacağı kaynak eserleri yayımlamam gerektiğini düşündüm ve Purnam Yayınları böylece doğmuş oldu. Şu an yoga felsefesi ve uygulamaları ile ilgili 19 yayınımız var. En önemli projemiz ise 3. cildini bu sene yayımladığımız ve 7 sene sonra tamamlanması planlanan yoga temel metni; Yoga Vazişta. Bu kitabın Hint lisanları dışında sadece İngilizce ve Farsça çevirisi mevcut. Rusça ve Türkçe çevirileri de devam ediyor. Yoganın en temel metinlerinden biri olduğu için bu Türkçe için çok büyük bir kazanım. Ama sanırım Rusça çeviriyi yapan Swami projesini benden önce bitirecek! Gelecek dönemlerde yine temel metinler ve özellikle terapi kitapları yayımlamaya devam edeceğiz.

YJT Siz ve ekibiniz, en çok da toplumsal faydayı gözetiyorsunuz. Nasıl bir vizyonunuz var?
AG Toplumsal fayda yaratmak aslında Türk toplumunun doğasında var. İstanbullu olmama rağmen, jenerasyonumdaki diğer herkes gibi ben de teknolojinin bu kadar ileri olmadığı ve hala mahalle kültürünün olduğu bir ortamda yetiştim. Teknoloji ve globalleşme ile artan bireyselleşmenin de hepimizi ne kadar yalnızlaştırdığını jenerasyon olarak hepimiz bilfiil yaşadık, gözlemledik. Yogada bulunan 'karma yoga' yani gönüllü çalışmalarda aslında tekrar toplumumuzda olan bu öze dönme arayışımız var. Swami Vivekananda'nın söylediği gibi 'mutlu olmanın en kolay yolu bir başkasını mutlu etmektir.' Bu nedenle eğitim programlarımızda sertifika alabilmenin bir şartı da zorunlu hizmette bulunmaları. İlk ivmeyi kazandırmak için koyduğumuz bu şarttan sonra öğrencilerimizin çoğunun bir daha gönüllü hizmetten kopamadıklarını görmek çok sevindirici.

YJT Sizin kişisel yoga pratiğinizde neler var? Pratiğinizin ötesinde neler var?
AG En önemli bireysel uygulamam okuduğum metinler. Şu an Mahabharata'nın orijinal metnini okuyorum. En uzun Hint destanı olduğu için sanıyorum bitirmem bir kaç yılımı alır. Her gün, yoğun olsam da, mutlaka birkaç sayfa okuma gibi bir kuralım var. Düzenli olarak haftada 3-4 gün yoga duruşu yapıyorum. Meditasyon hiç bırakmadığım bir uygulama ama tekniğimi yıllar içinde değiştirdim. Şu an daha çok Jnana Yoga uygulaması diyebileceğim bir düşünce üzerine odaklanma çalışması yapıyorum. Bunların dışında İstanbul Yoga Merkezi benim için en büyük tecrübe oldu. Bu merkez sayesinde toplumun tüm kesimlerinden farklı farklı bir çok kişiyle tanışma, bu kişilere eğitim / seans verme, etkileşime girme, ortak paydada buluşma, alanı koruma ve benzeri bir çok konuda kendimi yetiştirme fırsatı buluyorum ve en önemlisi de tüm bunları yaparken akıl sakinliğini kaybetmeme – kaybettiğim zamanlar olduğunda ise geri kazanma süresini azaltmayı öğreniyorum. Ne mutlu ki tüm bunlar karma yoganın temeli ve benim her gün bunun üzerinde pratiğimi geliştirebileceğim harika bir zeminim var!

müzikle gelen ŞİFA



Gökhan Kırdar'ın 'OQ' artist markasıyla sunduğu uluslararası yeni 'SkyGen' Projesi, sanatçının özgün yorumuyla dünya tarihindeki tüm müzikle iyileşme yöntem ve tekniklerini içerisinde barındırıyor. Gökhan Kırdar, müzik sanatında olan bilgi ve yeteneğini sağlıkla birleştirdi. 'SkyGen' sanatçının bestelemiş olduğu frekans müzik eserlerinden oluşan bir 'Müzikle İyileşme' çalışması. Projenin detayları hakkında sevgili Gökhan Kırdar ile yapmış olduğumuz keyifli sohbeti, sizin de keyifle okumanızı dileriz.

Yoga Journal Türkiye Sizi yapmış olduğunuz şarkılar ve film müzikleriniz ile yıllardır tanıyoruz. Fakat şu anda sunmuş olduğunuz 'SkyGen' bütün bunlardan çok farklı, tamamen terapi niteliği taşıyan bir çalışma. Projenin ortaya çıkış süreci nasıl oldu?

GÖKHAN KIRDAR 'SkyGen' aslında benim yıllar önce temellerini attığım bir projenin bugün doğmuş ve ortaya çıkmış hali. 1995 yılında, üniversitede müzikoloji eğitimi almaya başladığımda müzikle iyileşme konusunu derinlemesine inceleme fırsatı buldum ve bu konuda ilk denemelerimi hem kendi üzerimde hem de yakın çevrem üzerinde yapmaya başladım. Ve, bu kapsamda yaptığım müzikleri ilk sunuşum 2003 yılında Lüksemburg Mudam'da tasarımcı olarak katıldığım bir sanat sergisinde oldu. Davet edildiğim bu tasarım sergisi kapsamında, Tüür – Yağmur Duası projesiyle kökleri Asya'ya kadar uzanan etnik enstrümanları elektronik, rock ve senfonik enstrümanlarla harmanlayarak müziğin iyileştiren bilgisini albüm formatında sunmuştum. 2003 yılında bu projeyi duyurduğumda insanlar henüz bu bilgilere bugün olduğu kadar hazır değillerdi ama şimdi bilin düzeylerinin artmış olduğunu görüyorum. Bunun


FOTOĞRAFLAR: GÖKHAN KIRDAR ARŞİVİ

sonucu olarak da 'SkyGen' projesi ortaya çıktı. SkyGen'i, "Tüür-Yağmur Duası" ile tohumları atılan müzikle iyileşme çalışmalarımın hasadı olarak düşünebilirsiniz.

YJT 'SkyGen' adının taşıdığı bir anlam vardır mutlaka... Neyi ifade ediyor SkyGen?

GK 'SkyGen' tanım olarak; göklerin, uzayın, evrenin kısaca GELECEĞİN JENERASYONU kavramını ifade ediyor. Bu proje kapsamında hazırladığım eserlerin hepsi, müziğin titreşim enerjisini kullanarak eterik bedenlerimizin onarılması ve sağlıklı bir şekilde titreşimini hedefleyerek hazırlandı. Aslına bakarsanız müzikle iyileşme yeni bir kavram değil, temeli binlerce yıl öncesine dayanıyor. Benim yaptığım çalışma ise, SkyGen frekans müzikleri aracılığıyla geçmişin bilgisini geleceğin bilgisi ile buluşturup enerjisini yenilemek diyebiliriz...

YJT Müzikle iyileşmenin süreci hakkında biraz bilgi verir misiniz? Sağlık üzerinde nasıl bir etkisi oluyor?

GK Çevremizde gördüğümüz her şey, hatta ben ve siz bile bir ses titreşimiyiz aslında. Vücudumuzun değişik kısımlarının, organlar-kemikler-dokular ve farklı vücut sistemlerimiz, hepsinin kendine özgü olması gereken frekansları var. Bunlar, birlikte bir harmonik bileşim oluşturur. Bedenin çeşitli bölümlerindeki hücresel titreşimler değişik nedenler yüzünden bozulduğunda, bu durum "hastalanmamıza" yol açar. Doğru rezonans yapması için titreşimi bozulmuş auraya yeni bir dışsal titreşim verilmeli, böylece hücrenin kendine özgü titreşimi yeniden sağlanmalıdır.

Müzikteki titreşim olması gerektiği frekansta ise, aurada yanlış titreşen ve bizi hasta eden alanlara ulaşarak iyileştirme sürecini başlatıyor. Doğru frekans titreşimi ile uyumlu hale gelen alan sağlıklı çalışmaya başlıyor ve salgı bezleri ile bağlantılı olduğu için de hormonlar yeniden düzenli olarak salgılanmaya başlıyor. 'Skygen" projesi kapsamında hazırlanan müzikler bu manyetik çarkları doğru titreşimlere uyumlayarak olmaları gereken devir sayılarına ulaştırmakta ve mevcut hastalıklarımızdan iyileşmemize yardımcı olarak hastalanmadan yaşanan bir hayat modelini Biz'e sunmaktadır.

YJT Harika... Aslında belki de SkyGen eserlerini öncelikle çocuklara dinletmek gerek. Ne dersiniz?

GK Çok doğru. Özellikle belli bir yaşa kadar çocuklar iyi ya da kötü her türlü enerjiye biz yetişkinlerden çok daha fazla açık ve korumasızlar. Dolayısıyla çevrelerinde olup biten her şeyden çok çabuk etkilenebiliyorlar ve hatta kendilerinde hiçbir sorun yokken, bazı rahatsızlıkları anne ve babalarının bir takım blokajları yüzünden kendi bedenlerinde yaşamak durumunda kalıyorlar. Kök çakrası sağlıksız titreşen bir ailenin altı yaşındaki çocukta ciddi sağlık problemleri ile karşılaşabiliyor

> Yaşadığımız dünya değişiyor, zaman algısı değişiyor, boyutlar değişiyor...
>
> 'SkyGen' Projesi geleneksel müzikle iyileşme alışkanlığını yeni elektromanyetik seslerle birleştirerek geleceğin uzay jenerasyonunun algısal ve düşsel kapılarını ardına kadar aralamış oluyor...

olmamızın sebeplerinden biri de bu. Günümüzde çocuklara birçok hastalık tanısı konuluyor ve çocuklarımız birçok ilaç kullanımına maruz kalıyor. Oysa dediğiniz gibi, frekans müzikleri dinleyerek hem bedenlerini kimyasal maddeleri ile zehirlememiş hem de ruhsal, zihinsel ve bedensel sağlıklarını koruma altına alma şansları var.

YJT SkyGen iyileşme süreci hakkında biraz bilgi verir misini? Süreç nasıl başlıyor ve devam ediyor?

GK Müzikler dinlenildiğinde yayılan rezonansın etkisiyle vücutta enerji akışı hissedilir. Fiziksel bedende ellerin ve ayakların ısınması, hafif baş ağrısı, kap çarpıntısı, zararsız mide bulantısı, kulakta çınlama, terleme, göz kapaklarında ve onarılan organların bulunduğu noktalarda seğirmeler ve karıncalanmalar başlar. Kısa süreli rahatsızlıklar gibi algılanabilecek vücuttaki tüm bu belirtiler aslında sağlığımız için iyi haberlerdir ve salgı bezlerimizin işleyişi anlamında gerekli hormonların olması gerektiği ideal orana ulaştığını müjdeler...

YJT SkyGen Müzikle İyileşme Çalışması insanların kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir yöntem mi, yoksa bir rehber eşliğinde mi çalışılmalı?



GK Başlangıçta olanlar için yanlarında kendilerine yardımcı olacak birisinin olmasının iyi olacağını söyleyebilirim; çünkü, insanların kafasında çok soru oluşuyor. Korktukları şeyler hissedebilecekleri, imajine edebilecekleri gibi fiziksel bir takım ağrılar ya da sızlamalar da yaşayabiliyorlar. Bizler maalesef ki, periyodik olarak doktora giden ve test yaptırıp, sağlık durumumuzu öğrenen insanlar değiliz. Kaldı ki, gitsek bile her test, iç organlarımızdaki rahatsızlıkları fark etmemize yeterli olmayabiliyor. Söylemek istediğim şey şu; biz kendimizi son derece sağlıklı olarak düşünsek bile bedende bir yerlerde titreşimi bozulmuş alanlar olabiliyor ve doğru frekans müzikleriyle birlikte bunlar ortaya çıkıyor. Dinliyorsunuz ve bedeninizde elektriklenmeler başlıyor. Neden? Çünkü müzik uyumlamaya başlıyor enerji bedenimizi ve siz müziği düzenli dinlemeye devam ettikçe hastalanmadan yaşamaya başlıyorsunuz. Belli bir süre sonra tüm ağrılar, sızılar, elektriklenmeler kesiliyor. İşte bu süreçte yaşadıklarını değerlendirebilmesi, paylaşabilmesi ve çalışmaya verimli şekilde devam etmesi için kişinin destek almasının şart olduğunu düşünüyorum.

YJT Son olarak sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?

GK Özellikle SkyGen projesinin hayata geçişinden bugüne kadar benimle birlikte olan herkese ve beni sevenlere teşekkür ederim. Aşık ruhlar olarak adlandırdığım SkyGen jenerasyonumuza katılacak olan tüm yeni kalplere de şimdiden teşekkür ederim. Dilerim ki, bir gün hiç kimsenin sağlık sorunları yaşamadığı bir dünyada yaşayalım. Hastalanmadan yaşamanın sırrı, doğru frekansta müzikleri dinlemekte gizli. SkyGen frekans müzikleri ömür boyu kullanabileceğiniz, hiçbir yan etkisi olmayan, hiçbir kimyasal barındırmayan son derece saf ve tertemiz bir ilaç...

SkyGen ile biz ne kazanacağız?

Yaşadığımız her gün; algılasak da algılamasak da çevremizde olan her atonal ses titreşiminden etkileniyoruz. Ve her etki, bizim enerji ve fiziksel bedenlerimizin sağlığını bozuyor. 'SkyGen' ile bedenlerimizdeki enerji merkezleri, bize en iyi hizmet ettikleri titreşimlere uyumlanıyor. Ruhsal ve fiziksel hastalıklarımız, korkularımız, kaygılarımız, endişelerimizden arınıyoruz. "Korkularından arınan insan arzularına kavuşur..." Aşk'la

SkyGen etkinliklerine katılım için info@oqofficial.com oqofficial.com

YJT Çalışmalarınıza katılmak ve size ulaşmak isteyen kişiler için iletişim bilgileriniz nedir?

GK Genelden özele 3 farklı modelde organizasyonlarımız var. Dilerseniz binlerce kişi olarak düzenleyeceğimiz konserlerimize, onlarca kişilik guruplar halinde düzenlediğimiz workshop atölye çalışmalarımıza veya size özel yapılan bireysel çalışmalarımıza dahil olabilirsiniz. Ne kadar çok SkyGen ruhuna sahip insan olursak, dünya o kadar güzel ve sağlıklı, aşk'la yaşanılan bir yer olacaktır diye düşünüyorum.

SkyGen ile verimli bir hayat !

Duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilme

Duygularını kontrol edebilme

Korkularından ve endişelerinden arınmış, dolayısı ile daha yaratıcı düşünebilme ve hareket edebilme

Kaliteli bir uyku

Yüksek yaşam enerjisi

Güçlü bir bağışıklık sistemi

Artan odaklanma ve mantık yürütme becerisi

Daha fazla kapasite ile çalışabilme

Zamanı etkin ve verimli kullanabilme

Azalan stres seviyesi

Özel ve iş yaşamında denge kurabilme

Yunus Duruşu'ndan Pincha Mayurasana'ya

Maty Ezraty

Yunus Duruşu

Yararları

Omuzları güçlendirir ve omuzdaki dokuları esnetir. Bacak arkası kaslarını esnetir. Bedeni ve zihni ters duruşlara hazırlar.

Duruşa giriş

1 Adho Mukha Svanasana (Aşağıya Bakan Köpek)'dan dizlerinizin üstüne çökün, dirsek, ön kol ve avuç içlerinizi omuz genişliğinde yere yerleştirin. İyi bir temel oluşturabilmek için avuç içlerinizi önce yukarıya doğru çevirin, ardından yere doğru döndürün. Parmaklarınızı yere geniş bir şekilde yayın. Ön kollarınızı, dirseklerinizden uzatın. Dirsekler yere paralel ve yer ile sağlam bir temas halinde olsun. El bileklerinizin iç kısımlarını yere doğru bastırın. El işaret ve orta parmaklarınızın dirseklerinizden itibaren öne doğru uzadığını düşünün. Bu ince ayar ellerinizin kaymasını engelleyecek ve ön kol üzerinde yaptığınız duruşlarda ihtiyacınız olan merkeze toplanma hissini destekleyecektir. İşte şimdi temeli oluşturdunuz.

2 Dizlerinizi doğrudan kalçanızın hizasına doğru kaydırırken üst kollarınızı paralel bir şekilde tutun. Ayak parmaklarınızı mata takın. Omuzlarınızı doğrudan dirseklerinizin üstüne getirin. Dirseklerinizin kaymasını ve her iki yöne doğru açılmasını engellemek için üst kollarınızı kuvvetli kullanın. Dirseklerinizin iç kısmını matta daha sağlam tutabilmek ve üst kollarınızın iç kısmını daha kuvvetli hissedebilmek için üst kollarınızdaki dokuların kemiklerinizi sarmalamasını sağlayın. Omuzlarınızı düz bir platform gibi kullanabilmek için kollarınızın iç ve dış kısımlarını eşit kuvvette kullanın. Omuzlarınızın dirseklerinizden uzaklaşmasını sağlayabilmek için de ön kollarınızı yere kuvvetli bir şekilde bastırın.

3 Omuzlarınızı dirseklerinizin üzerinde tutun ve nefes verirken kalçanızı yükseltin. Kulaklarınız, üst kollarınız ile aynı seviyede olsun. Omuzlarınızı boynunuzun serbest ve uzun bir şekilde kalmasını sağlayacak biçimde kuvvetli kullanın. Bırakın bacaklarınız da bedeninizin yükünü taşısın. Bacak kaslarınızı da kuvvetli bir şekilde hissedebilmek için ayaklarınızı yere sağlam bir şekilde basın. Hamstringlerinizin daha da uzadığını hissedebilmek için bacağınızın üst kısmındaki dokuları da canlı kullanın.





DİKKAT - Omuzlarınız, dirseklerinizin gerisinde kalmasın. Aksine önünde tutmaya çalışın. Bu omuz sakatlıklarını da engelleyecektir.

4 Koltuk altınızdan dirseklere kadar olan bölge bu pozisyonda bir direk görevi görür. Üst kollarınızın el parmak uçlarınıza doğru gitmesine izin vermeyin. İç ve dış kollarınızı kuvvetli bir şekilde kullanarak bu direğin güçlü olmasını sağlayın. Bedeninizin her iki yanını uzatabilmek için kalçanızı omuzlarınızdan uzaklaştırın. Bacaklarınızı hep güçlü kullanın. Omurga ve kürek kemiklerinizi bedeninizin merkez hattında tutarak omuzlarınızın kuvvetini destekleyin ve sırtınızın yuvarlanmamasına yardımcı olun. Bacakların kuvvetli, omuzlarınızın da kulaklarınızdan uzakta olduğu pozisyonda bedeninizin ağırlığı hafifleyecek ve nefesiniz de özgürleşecektir. Dizlerinizin üstüne gelmeden önce bu pozisyonda birkaç nefes kalın.

ProS Eğitmenimiz Maty Ezraty, Ashtanga ve Iyengar Yoga öğrencisidir. K. Pattabhi Jois ve kıdemli Iyengar eğitmenleri ile çalışmaktadır. Yoga öğretmeye 1985 yılında başlamıştır. 16 yıldır Eğitimenlik Eğitimi programını yönettiği YogaWorks'ü 1987 yılında açtı. 2004 yılında YogaWorks'ü sattı ve Hawaii'ye taşındı. Şu anda farklı ülkelerde eğitim ve inzivalar düzenliyor. Bilgi için: matyezraty.com

Model Krista Cahill, 10 yıldır Ezraty'nin öğrencisidir. Cahill de bir çok ülkede inzivalar düzenlemektedir. Santa Monica'daki YogaWorks'te vinyasa dersleri vermektedir. Bilgi için: cahillyoga.com.

Fotoğraflar: David Martinez; Model: Krista Cahill; Stilist: Lyn Heineken; Saç/Makyaj: Megan Ray with Aubri Balk; Üst: Lululemon; Alt: Phat Buddha; Blok/Battaniye/Kemer: Barefoot Yoga Co.; Sandalye: Yoga Works Larkspur

Bedeninize daha güvenli hiza için Yunus Duruşu'nu modifiye edin.



Kollarınız zayıf ise bileklerinizin iç kısmı yerden yükselir ve elleriniz bir araya doğru gelir...

DENEYİN Ellerinizin arasına blok yerleştirin. Bileklerinizi omuz genişliğinde tutun, avuç içlerinizi yere yerleştirin. Özellikle işaret parmağınızın kökünü iyice blok ile temas halinde kullanın. Bileklerinizin yerde olduğuna emin olun ve ön kollarınızı yere bastırın. Parmaklarınızı bloğun üstünde öne doğru uzatın. Kollarınızın dış kısmı yerde olacak şekilde ön kollarınız yerden yükselecek. Üst kolunuzu kuvvetli bir şekilde kullanın. Dirseklerinizin iç kısmı yere köklensin. Omuzlarınızı, dirseklerinizden uzaklaştıracak şekilde kuvvetli kullanın.



Eğer topuklarınız yere ulaşmıyorsa bacaklarınızı kuvvetli kullanmak zor olabilir...

DENEYİN Topuklarınızın altına blok yerleştirebilir ya da duvara dayayabilirsiniz. Topuklarınızı iyice yere bastırın ve bu güçle bacaklarınızın üst kısmındaki dokuları uyandırın. Topuklarınızın dış kısmı kadar iç kısmı da yerde olsun. Bacaklarınızın iç kısmındaki dokuları da kuvvetli kullanın. Dizleriniz matın önüne doğru baksın. Bacaklarınızın iç kısmının arkaya doğru dönmüş olduğunu hayal edebilirsiniz. Bacağınızın ön kısmını, arka kısmına doğru götürme fikri bacak arkası kaslarınızın esnemesine yardımcı olacaktır. Ayrıca omuzlarınızdaki yükü de hafifletecektir.



Eğer sırtınız kamburlaşıyorsa veya omuzlarınızdan çöküyorsanız...

DENEYİN Blok kullanabilirsiniz. Burgunuzun yönüne bağlı olarak ayağınızın dış kısmına bir blok yerleştirin. Bloğunuzu alçak ya da daha yüksek kullanabilirsiniz. Altta kalan eliniz ile bloğa bastırmak, bedeninizin üstünden daha özgür bir alan yaratacak. Omurganızda daha fazla uzama elde ederken nefes alış verişlerinizi derinleştirebilirsiniz.

DESTEK almak İYİDİR

Herhangi bir duruşa girmiş olmanız size huzur ve mutluluğu garanti etmez. Siz, gene aynı sizsiniz. Her seferinde meraklı bir zihinle, sıfırdan başlayarak sınırları ve potansiyeli keşfetmek en bilge yaklaşım. Bir çocuğun sahip olduğu keşif aşkıyla, her anın içinde var olarak, hissederek, hazineyi farklı ve sürpriz yerlerde bularak ilerlemeyi deneyin. Yoganız sırasında kullandığınız destek malzemeleri ve Yunus Duruşu gibi temel duruşları kişisel keşif yolculuğunuzda size yardım eden arkadaşlarınız olarak görebilirsiniz. Destek malzemeler bir duruşun temel dinamiklerini öğretir. Kuvvetli ve zayıf yanlarınızı size anlatırken güvenli bir alan sağlar. Yoganızı yaparken kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Destek malzemeleri kullandığımda kendimi sorguluyor muyum? Kendi kendime cesaretimi kırıyor muyum? Gurur duyuyor muyum? Kendime yaklaşımım bana yardım ediyor mu? Yoga duruşları başarı anlarımızda ya da zorlandığımız anlarda nasıl davrandığımızı bize gösteren araçlardır. Bu gözlem süreci günlük hayatlarımızın içinde daha mutlu ve her anın içinde daha da var olmamız için alan sağlar.

Pincha Mayurasana için bu hazırlık duruşları ile omuz esnekliğinizi ve gücünüzü arttırın.

Gomukhasana kollar
(İnek Yüzü Duruşu kollar)

Yararları
Omuzlarınızı esnetir. Nefesinizi daha etkin kullanmayı ve duruşun içinde kolaylıkla kalmayı öğretir.

Duruşa giriş
Ayak bileklerinizin iç kısmı birbirine temas edecek şekilde topuklarınızın üstüne oturun. Eğer dizlerinizde ağrı var ise Sukhasana (Kolay Duruş) deneyin. Kollarınızı her iki yana açın ve sol elinizi sırtınızda kürek kemiklerinize doğru götürün. Sağ elinizle ile sol dirseğinizi destekleyerek sol elinizi sırtınızda daha yukarıya doğru taşımak için kullanabilirsiniz. Sol avcunuzu dışarıya doğru çevirin. El baş parmağınızı ve serçe parmağınız sırtınıza eşit şekilde temas etsin. Aynı aşamaları diğer kolla da uygulayın. 2. adım için yanınıza bir kemer alın. Sol eli sırtınıza yerleştirin. Sağ kolunuzu dışarıya doğru çevirmeye devam ederken sağ avuç içinizi açın. Nefes alırken sağ kolunuzu başınızın üstünden yukarıya doğru uzatın ve sol elinizi yakalayın. Eğer her iki elin kavuşması mümkün değilse her iki elinizin arasına kemer alabilirsiniz. Sağ dirseğiniz yukarıya doğru bakmaya devam etsin. Sağ kolunuzun üst kısmını kulağınıza doğru çevirmeye devam edin. Sol omzunuzu köprücük kemiklerinizin hizasında tutun. Yumuşak bir şekilde nefes alın ve nefesinizi gergin hissettiğiniz bölgeye doğru yönlendirin. Yüzünüzdeki dokular yumuşak olsun. Özellikle de çenenizi gevşek tutun. Duruştan çıktıktan sonra diğer tarafta da uygulayın. .





Sandalye ile omuz esnetme

Yararları
Omuzdaki dokuları esnetir.

Duruşa giriş
Dizlerinizin üstüne gelin ve dirseklerinizi omuz genişliğinde sandalyenin köşesine yerleştirin. Ellerinizi bir araya getirin ve dizleriniz kalçanızın hizasında olsun. Dirseklerinizi sandalyeye doğru bastırırken kürek kemiklerinizi canlansın ve sırtınızın üst kısmı düzleşsin. Kaburganızın ön kısmı ve sırt omurlarınız yere doğru çökmesin. Kollarınızın ön kısmı yere karşı direnç göstersin. Kaburgalarınızın ön kısmını pelvik kemiğe doğru yönlendirin. Nefesinizin rahat olduğu ölçüde duruşta kalın. Eşik sınıra geldiğinizi düşündüğünüzde durumun farkında kalarak birkaç nefes daha duruşta kalmayı deneyin.



DİKKAT
Baş parmaklarınızı çok geniş bir şekilde yaymayın. Dirseklerinizin iç kısmının yer ile olan temasını kesebilir.

Yunus, varyasyon

Yararları
El ve dirseklerin yer ile temasını öğretirken omuzları esnetmeye yardımcı olur.

Duruşa giriş
Geniş tarafı duvara gelecek şekilde bir blok yerleştirin. Dirseklerinizi kemerle omuz genişliğinde birbirine bağlayın. Elleriniz de omuz genişliğinde olsun. Eğer omuzlarınız geniş ise ikinci bir blok daha kullanabilirsiniz. İşaret parmağınızın dibini veya baş parmağınızın kökü ile bloğun köşelerini kavrayın. Yunus için ön kolunuz ve dirseğinizi yer ile temas edecek biçimde yerleştirin. Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaşsın. Nefes verirken kalçanızı yükseltin. Olabildiği kadar ayak parmak uçlarınıza yükselip kalçanızı omuzlarınızdan daha da yükseltin. Yüzünüzde veya nefesinizde gerginlik hissetmeyecek uzunlukta duruşta kalın.

Pincha Mayurasana yolunda dengeyi adım adım öğrenin.


1

Yararları

Geriye eğilmeler için omuzlarınızı hazırlar. Kollarınızı, ileri seviye kol dengeleri için hazırlar. Daha enerjik hissetmenize yardımcı olur.

Duruşa giriş

1 Duvarda Yunus Duruşu için bir kemer ve bloğu hazırlayın (sayfa 58). Omuzlarınız dirseklerinizin üstünde olsun ve ön kolunuza doğru bakın. Sağ bacağınızı düz tutarak nefes alırken sağ bacağınızı uzatın. Sağ topuğunuzdan ve sağ bacağınızın iç kısmından kuvvetli bir şekilde uzatın. Bacağınızın iç kısmını arkanızdaki duvara doğru hareket ettirin. Kalçanızın her iki tarafını eşit seviyede tutabilmek için sağ bacağınızın dış kısmını biraz içeriye doğru çevirin. Bacağınızın yana doğru açılmamasını sağlayın. Bu ağırlığınızın bir elinize doğru kaymasına neden olacak. Kalçalardaki hiza da kaybolacaktır. Burada kısa bir nefes-alış veriş süresince kalın. Omuzlardan başlayarak bedeninizin her 2 yanı, iç bacaklar, sağ bacağınızı topuğuna kadar gücü hissedin. Uzayın... Sağ bacağınızı indirin ve sol tarafta da bu basamağı uygulayın.

2 Yunus Duruşu'na gelin. Duvarda tamamen dengede durmadan önce 1. adımda yukarıdaki bacağınızı nasıl kullandığınızı hatırlayın. Kalçayı omuzların üstüne doğru yumuşak bir şekilde getirin. Sol ayağınızı öne getirmeden önce sağ bacağınızı duvara götürmek için momentumu kullanın. Sol bacak, bu momentumla sağı takip edecektir. Her iki bacak yukarıya geldiğinde bacaklarınızı kuvvetli kullanın. Bacaklar tavana doğru uzasın. Kuyruk sokumunuz bu tepe taklak duruşta bile topuklarınıza doğru yönlensin. Kalçanızı duvardan uzaklaştırın. Bacaklarınızın iç kısmı duvara doğru yönlensin, bu eylem bacakların kendini bırakmasını engeller. Nefes verirken duruştan çıkın ve sol tarafla bu basamağı tekrarlayın.

3a Bedeninizin bütün yükünü omuzlarınızda hissetmiyorsanız ve gövde bacaklarınızı duvardan ayırabiliyorsanız, dengede durmak için bedeninizin merkezini keşfetmeye hazırsınız. Her iki ayak duvarda olsun. Dizlerinizi bükün. Kaval kemikleriniz tavana paralel olsun. Ayaklarınız birbirine paralel ve kalça genişliğinde olsun. Üst bacak kaslarınızı hafifçe içeriye doğru çevirin ve ayaklarınızla duvarı iyice itin. Özellikle de topuklarınızın iç kısmını ve ayak baş parmaklarınızı kullanarak kalçanızı omuzlarınızın üstüne getirin. Kalçanızı ve belinizin alt kısmını duvardan uzaklaştırın. Bu varyasyon bacaklarınızı düz tutabilmeniz ve belinizin alt kısmını daha kontrollü kullanabilmeniz için sizi çalıştıracak. Ayrıca bedeninizin ağırlığını tamamen omuzlarınızda hissetmenizi engelleyecek ve denge noktanızı bulmanıza destek olacak.


2


3a


3b

Pincha Mayurasana

pincha = tüy · mayura = tavuskuşu · asana = duruşu

Tavuşkuşunun Tüyü Duruşu (Ön Kol Denge Duruşu)



3b Bu poz içerisinde dengenin çabasız hale gelmesi bacaklarınızın pozisyonu ile ilgilidir. Bacaklar ne çok önde ne de çok geride olmalıdır. Bacaklarınız kalça ve omuzlarınızın üstünde olduğunda dengedesiniz. Ayak ve dizlerinizi bir arada tutun. Sağ bacağınızı yukarıya kaldırın ve sağ bacağınızla tavana doğru uzayın. Bacağınızı yukarıya doğru kaldırırken, bacağınızı sanki belinizin alt kısmından kaldırdığınızı düşünün. Yukarıda olan bacağınızı tamamen kontrol ediyorsanız ve omuzlarınızı yerden uzaklaştırabiliyorsanız, sol bacağınızı da sağ bacağınızın yanına getirin. Ayak ve bacaklarınız bir araya geldiğinde, duruş boyunca ayaklarınızla tavanı itiyor gibi hissedin. Bacaklarınız kuvvetli olsun. Tepe taklak bir pozisyonda Tadasana (Dağ Duruşu) yaptığınızı hatırlayın. Bu pozisyonu diğer tarafta da yapın.

4 Bir önceki adımda kontrollü bir şekilde kalabiliyorsanız, destek malzemeleri yavaş yavaş çıkararak kendinizi test edebilirsiniz. Eğer destek malzeme olmadan dengede kalabiliyorsanız, desteksiz denemelere duvarı kullanmadan başlayın. Yoganızı yaptığınız odanın ortasına gelin. Ellerinizi yere bastırarak omuzlarınızı yerden ve kulaklarınızdan uzaklaştırın. Bakışınız her iki ön kolunuzun arasında olsun. Yüzünüz yumuşak ve nefesiniz de sakin olsun. Kürek kemiklerinizi sırtınızda düz bir şekilde tutun. Kollarınızın ön kısmını da tavana doğru uzasın. Nefes alırken 1. adımda olduğu gibi sağ bacağınızı yukarıya doğru atın. Bu sefer duvardan destek almadığınız için bacağınız başınızın üstüne doğru gelsin. Bacaklarınız 'V' şeklini alsın. Bu adım, kalçanızın omuzlarınızın üstüne gelmesini ve dengede kalmanızı sağlayacak. Duruşa yerleştiğinizde bacaklarınızı kuvvetli kullanmak için ayaklarınız ile hayali duvarı itin ve bacaklarınız ile tavana doğru uzayın. Dağ Duruşu'nu bir kere daha hatırlayın. Bakışınız ve nefesiniz yumuşak olsun. Bu pozisyonda durabildiğiniz kadar kalın. Nefes verirken duruştan çıkın ve Çocuk Duruşu'nda dinlenin.

Güvenli bir pratik için

Denge üzerinde çalışırken duvardan uzaklaşmak için acele etmeyin. Bu duruşta duvardan alınan destek çok kıymetli çünkü size güvenli bir çalışma alanı sağlıyor. Tepe taklak bir pozisyonun içindeyken derin bir geriye eğilmeye girip düşme riskinizi engelliyor. Duruşu denemeden önce mutlaka ısının. Bedeniniz Urdhva Dhanurasana (Yukarıya Doğru Yay Duruşu) gibi bir geriye eğilmeye girebilecek kadar hazır olsun. Bu pozisyon içerisinde geriye doğru düşerseniz bedeninizin rahatlıkla girebileceği pozisyon Urdhva Dhanurasana olacaktır. Bu duruş duvardan destek alınmadan yapıldığında olası düşme riskine karşı dirseklerin kemer ile desteklenmemesi daha doğru olacaktır. Geriye doğru düştüğünüzde dirseklerinizin yumuşak bir şekilde genişlemesi gerekmektedir. Sürecin keyfini çıkartmanız dileğiyle!



DAHASI İÇİN
yogajournal.com/yogapedia.

az yeni çok mu?



yogauni.com ile akış

Pınar Tunalı

Beslenmeden dekorasyona, sanattan modaya kadar hayatın bir çok alanında "Az, Çoktur" akımının etkilerini hissetmeye başladık. Karmaşık ve acele içindeki hayatlarımızın içimizde yarattığı boşlukları doldurma konusundaki çözümü belki daha çok ve daha sağlıksız yemekte, evlerimizi daha çok eşya, gardıroplarımızı daha çok kıyafetle doldurmakta bulmuş olabiliriz. İşte tam da bu nokta, yogaya en çok ihtiyaç duyduğumuz nokta olabilir. Yoga pratiği esnasında kendimizle kurabildiğimiz samimi bağ, boşlukların oluşmasını engelliyor ya da oluşmuş boşlukları doldurabiliyor. Yoga, her haliyle, her formuyla iyi geliyor. Bununla beraber, pratiğimizi daha sade bir hale getirmenin nasıl bir etkisi olabilir? Zor ve alımlı kol dengelerine, estetik arkaya eğilmelere, derin bükülmelere ve iddialı ters duruşlara alternatif olarak sade, yalın, gösterişsiz pozlar içinde yine de güçlenebilmek ve esneyebilmek mümkün olabilir mi?

Bu akış içerisinde bildiğimiz temel pozların açılarını genişleterek ve bloklar ile destekleyerek bu pozları sadeleştirecek, bu sadelik içinde güçlenmeyi ve açılmayı, uzamayı hedefleyeceğiz. Ve belki matın üzerindeki bu sadelik, matın ötesinde günlük hayatımızda sadelikten uzaklaştığımız yanları görmemiz ve onları değiştirmek konusunda atacağımız adımlara ilham olabilir.

Bu pratikte iki bloğa ihtiyacınız olacak. Alternatif olarak iki kalın kitap da kullanabilirsiniz.

Bu akışın videosuna YogaUni YouTube kanalından erişebilirsiniz.

Ayrıca daha fazla akış için YogaUni'ye üye olabilirsiniz
yogauni.com.tr

1

Ananda Balasana (Mutlu Bebek Duruşu)



Sırtüstü uzan. Dizlerini karnına doğru çek, ellerinle ayakların dışından yakala. Dizlerinin arasındaki açıklık gövdenden biraz daha geniş olmalı. Dizlerini koltuk altlarına doğru çek.)

2



Kalça ve gövdenin yanlarını açıcı duruş

Oturma pozisyonunda ayak tabanlarını mat genişliğinde yere getir ve dizleri bir tarafa düşür. Dizlerin düştüğü yöne doğru gövdeyi çevir, elleri omuz genişliğinde yere getir ya da gelebiliyorlarsa dirsekler yere gelsin. Oturma pozisyonunda ayak tabanlarını mat genişliğinde yere getir ve dizleri bir tarafa düşür. Dizlerin düştüğü yöne doğru gövdeyi çevir, elleri omuz genişliğinde yere getir ya da gelebiliyorlarsa dirsekler yere gelsin.

3

Adho Mukha Svanasana (Geniş aşağı Bakan Köpek Duruşu)



Aşağı bakan köpek duruşunda ellerini ve ayaklarını mat genişliğinde aç. Avuç içerini yere kökleyip kendini geriye doğru it, başı serbest bırak, boynu, sırtı ve gövdeyi geniş tut, alt karnı içeri ve yukarı doğru çek.

4

Virabhadrasana 1 (Geniş 1.Savaşçı)



Aşağı bakan köpek duruşundan bir ayağı elin yanına yerleştir. Diz ayak bileği ile hizalansın. Arka topuğu parmaklarla 45 derece açı yapacak şekilde yerleştir. Arka ayak ve ön topuğun arasındaki genişlik en az kalça mesafesi ya da daha geniş olsun. Kolları yukarıya doğru uzat.

5

Alasana/High Lunge (Destekli Yüksek Hamle Duruşu)



Ayakta öne eğilme (Uttanasa) duruşunda bir ayağı geriye doğru uzat, ön diz ve ön ayak bileği hizalı kalsın. Ellerini blokların üzerine yerleştir. Omurgayı uzun tut ve başın tepesinden matın önüne doğru uzan.

6

Anjaneyasana/Low Lunge (Destekli Alçak Hamle Duruşu)



Yüksek hamle duruşunda arka dizi yere indir ve ayak parmaklarını geriye doğru uzat. Eller blokların üzerine gelsin, kalçayı biraz öne bırak.

7

Crescent Lunge
(Yüksek Hamle Duruşu)

Düşük hamle duruşunda bacakları orta çizgiye doğru kucaklayarak arka dizi yere kaldır, gövdeyi ve kolları yukarı doğru uzat.

8

Virabhadrasana 3
(Destekli 3.Savaşçı
Hazırlık Duruşu)

Yüksek hamle duruşundan arka ayağını kaldırarak ellerini matın önüne yerleştirdiğin blokların üstüne koy. Üst bacak omurgayla hizalı, kalça kemikleri yere paralel olsun.

9

Shanti Virabhadrasana (Ters Savaşçı Duruşu)

İkinci savaşçı duruşunda arka elini arka ayağın üzerine koy, ön kolu önce yukarıya sonra geriye doğru uzat.

10

Parivrtta Padottanasana
(Çevrilmiş Geniş Bacaklı
Ayakta Öne Eğilme Duruşu)

Bacakları matın uzun kenarına paralel olarak geniş şekilde aç, ayakların iç kenarlarını paralel hale getir. Öne doğru katlan, bir el yüzün ile hizalı olacak şekilde yere gelsin. Omzu geriye doğru yuvarla, kalbini yana çevirerek omuzları üst üste getir ve kolunu yukarıya uzat.

11

Shalabasana (Çekirge Duruşu)

Karnın üstüne yat, kolların avuç içleri yere bakacak şekilde kalçanın iki yanına yerleşsin, ayak parmaklarını geriye doğru uzat. Çeneyi ve göğüs kafesini, ardından kolları ve bacakları yerden sıyır. Başın tepesinden öne, bacaklardan geriye doğru uza.

12

Ardha Navasana (Yarım Bot Duruşu)

Oturma pozisyonunda dizleri kendine doğru çek, alt bacakları yere paralel olarak hizala, ellerle dizlerin arkasından destekle. Oturma kemiklerinden başın tepesine doğru uza.

13

Ardha Setu Bandha Sarvangasana (Destekli Yarım Köprü Duruşu)

Sırt üstü uzan, ayak tabanlarını yere getir. Omurları tek tek yer kaldır ve bloğu istediğin düzeyde alt belin altına yerleştir.

10, 20 ve 30 dakikalık akışlarla

gençliğinizi koruyun

AKIŞ: Sri Dharma Mittra

ESNEK BİR OMURGA, bedeninizin ne kadar genç olduğunu belirliyor. Bedenin tazeliğini korumak için öne eğilmeler, geriye eğilmeler ve burgular pratiğiniz vazgeçilmeyen unsurları olmalı. Bu akış geriye eğilmeleri güvenli bir şekilde uygulamanıza yardımcı olacak. İleri düzey bir geriye eğilme olan Tek Bacak Yukarıda Yukarıya Yay Duruşu, omuzlarınızı esneten, kalp bölgesini rahatlatan ve dengenizi test eden bir duruş. Herhangi bir gerginlik olmadan bu duruşları yapabiliyorsanız kendinizi yenilenmiş ve esenlik dolu hissedersiniz.

İpuçları

Yoganızın başında ve sonunda Om mantrasını tekrar edin ve her bir duruşta bu mantranın zihninizde bıraktığı sesi anımsayın. Omurganızı öne, geriye, yanlara eğilmeler ve burgular ile ısıtın. İlk andan itibaren nefesiniz harekete eşlik etsin. Akışı, bedeninizin derin bir geriye eğilmeye hazır olmasına destek olacak şekilde modifiye edebilirsiniz. 10 dakikalık akış için üçüncü duruştan altıncı duruşa kadar bütün duruşları sürekliliği olan bir seri şeklinde yapın. 2 defa tekrar edin. İkinci turda öndeki bacağınızı değiştirin. 20 dakikalık duruş için 3-10. duruşlar arasındaki duruşları da aynen bu şekilde uygulayın.

1 dakika,
8–10 nefes



Tadasana Dağ Duruşu, Hasta Prasarita Tadasana

Bacaklar Açık, Kollar Yukarıda Dağ Duruşu

Dağ Duruşu'na geçin. Kollar gövdenin yanında avuç içleriniz bacaklarınızın yanında rahat bir şekilde dursun. Nefes alırken bacaklarınızı omuz genişliğinde açın, kollarınızı başınızın üstünden yukarıya doğru uzatın ve avuç içleriniz başınızın üstünde birbirine değsin. Nefes verirken Dağ Duruşu'na dönün. Bu iki hareket arasında gidin ve gelin. Burundan nefes alıp vermeyi unutmayın.

Yalnızca 10 dakikanız varsa bu akışı uygulayın.



30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



Tadasana, varyasyon

Dağ Duruşu, varyasyon

Dağ Duruşu'nda gövdenizin arkasında parmaklarınızı kenetleyin. Kalça kaslarınızı kuvvetli kullanın, kürek kemiklerinizi bir araya doğru getirin ve ön kollarınızı olabildiği kadar birbirine yakın tutun. Pelvis ile ellerinizi birbirinden uzaklaştırın. Çenenizi, göğsünüze doğru getirin. Duruşun içindeyken bakışınızı yukarıya doğru çevirin. Nefesiniz doğal ritminde olsun. Nefes alırken Tadasana'ya gelin. Parmaklarınız birbiriyle kenetli kalmaya devam etsin.

30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



Pattan Vrksasana

Devrilen Ağaç Duruşu

Karnınız sol üst bacağınıza değecek şekilde öne doğru eğilin. Bedeninizdeki geriye eğilmeyi koruyun. Sağ bacağınızı, kollarınızı ve başınızı yavaşça yükseltin. Sağ ayak parmaklarınızı bir balerininki gibi kullanın. Öne doğru uzatın. Bakışınız yerde, sol ayak parmaklarınızın biraz önünde olsun. Bu denge duruşu içindeyken dinginliği dinleyin.

30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



Kapyasana, varyasyon

Maymun Duruşu, varyasyon

Devrilen Ağaç Duruşu'nda, sol dizinizi bükün. Sağ ayağınızı yavaşça yere doğru indirin. Sağ dizinizi yere yerleştirin. Alçak Hamle Duruşu'na geçin. Nefes verirken kollarınızı serbest bırakın. Sol kolunuzu sola doğru açın, dirseğinizi bükün ve sol eliniz kürek kemiklerinizin arasına gelecek şekilde sırtınıza yerleştirin. Avuç içiniz dışarıya doğru baksın. Sağ kolunuzu yukarıya doğru yükseltin ve dirseğinizi bükün. Sağ ve sol el mümkünse birbirini tutsun. Başınız ile sağ kolunuzu nazik bir şekilde geriye doğru yönlendirin. Duruşta kalın, yukarıya doğru bakın. Bedeninizdeki açılmayı keşfedin.

1 dakika
her iki tarafla
8-10 nefes



Parivrtta Parsvakonasana, varyasyon

Döner Yan Açı Duruşu, varyasyon

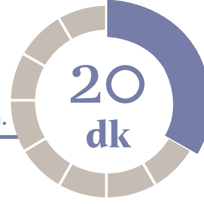
Kollarınızı serbest bırakın. Kalçanızı geriye doğru kaydırın. Sol ayağınızı içeriye doğru alın böylelikle sol kaval kemiği, sol bacağınızın üst kısmı, sağ bacağınızın üstü ve yer bir arada bir kare oluştursun. Sağ kolunuzun üst kısmını sol üst bacağınızın dışına yerleştirin. Avuç içlerinizi birbirine itin ve kuyruk sokumundan başınızın tepesine kadar bir burgu ile dönün. Yüzünüzü yukarıya doğru çevirin ve orada kalın. Nefes verirken öne dönün. Eğer burada tamamlıyorsanız, ilk turun ardından Dağ Duruşu'na dönün.

Bu akışı 4 dakika Ceset Duruşu'nda (Savasana) kalarak tamalayın.

10 DAKİKANIZ DAHA VAR MI? AKIŞIN DEVAMI SONRAKİ SAYFADA.

FOTOĞRAFLAR: CHRIS FANNING; MODEL: YOGI VARUNA; STİLİST: SARAH PARLOW;
SAÇ: GREGG HUBBARD ile BERNSTEIN ve ANDRIULLI; ÜST: PRANA; ALT: NIKE

20 dakikanız varsa
akışa bu duruşları ekleyin.



1 dakika
her iki tarafla
8-10 nefes



30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



Utthan Pristhasana

Kertenkele Duruşu

Burgudan çıktıktan sonra sol ayağınızı biraz daha öne doğru getirin. Sol bacağınızın alt kısmını yere dik olacak şekilde tutun. Dirseklerinizi ve ön kolunuzu sol ayağınızın yanında yere getirin ve sol bacağınızın üst kısmını rahat bırakın. Bu pozisyonda biraz daha derinleşmek için dirseklerinizin arasını daha geniş tutabilirsiniz. Göğsünüzü ve çenenizi yere yerleştirebilirsiniz. Sağ bacağınızın üst kısmı tamamen yerde tutun. Bakışınız ileriye doğru olsun.

Urdhva Mukha Svanasana

Yukarıya Bakan Köpek Duruşu

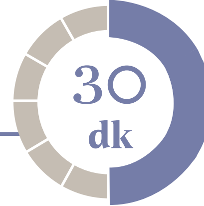
Ayak parmaklarınızı mata takın, sol bacağınızı Chaturanga Dandasana için geriye götürün. Ellerinizi yere doğru bastırarak ve başınızın da önderliğinde Yukarıya Bakan Köpek Duruşu'na geçin. Ayaklarınızın üstü yerde olabilir ya da ayak parmaklarınız mata takılı kalabilir. Üst bacağınız yere yakın olsun ancak yere tamamen dokunmasın. Bakışınız karşıya doğru olabilir ya da omurganız üst kısmında bir geriye eğilme ile başınızı geriye doğru alabilirsiniz. Omurganızın altından çökmeyin.

Adho Mukha Svanasana

Aşağıya Bakan Köpek Duruşu

Nefes verirken, kalçanızı yukarıya doğru alın ve başınızın tepesini yere doğru hareket ettirin. Ayaklarınızın arasındaki mesafeyi arttırın, topuklarınızı olabildiği kadar yere bırakın. Omuzlarınız yere doğru çökmesin. (Birçok yoga akımında bu duruş daha yoğun bir şekilde arka bacak kaslarının esnetilmesi için kullanılır. (Dharma Yoga'da ise temel olarak göğüs ve omuzların esnekliği için kullanılır. Kolları Eka Pada Rajakapotasana gibi ileri düzey geriye eğilmeler için hazırlamak için kullanılır.)

30 dakikanız varsa
akışa bu duruşları ekleyin.



1 dakika,
8-10 nefes



30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



1 dakika
her iki tarafla
8-10 nefes



Urdhva Dhanurasana

Yukarıya Doğru Yay Pozu

Sırtüstü yere uzan. Dizlerinizi bükün, ayaklarınız tamamen yerde olsun. Topukları olabildiği kadar kalçaya yakın. Ellerinizi kulaklarınızın yanına yerleştirin. El parmaklarınız ayaklarınıza doğru baksın. Parmak uçlarınızdan aldığınız kuvvetli pelvisinizi yerden uzaklaştırın. Başınızın tepesini yere yerleştirin. Gövdenizi tamamen yukarıya doğru itin. Ayaklarınızı daha da yere bastırarak kollarınızı yere dik olacak şekilde düzleştirin. Duruştan çıkarken yavaş olun ve sırtüstü yere yatarken dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

Eka Pada Urdhva Dhanurasana

Tek Bacak Yukarıda Yukarıya Doğru Yay Duruşu

Nefes alırken Yukarıya Doğru Yay Duruşu'na geçin. Bir iki nefes aldıktan sonra sağ ayak tabanınızı iyice yere bastırın ve sol bacağınızı yere dik olana kadar yükseltin. Sol bacağınızı dümdüz yukarıya doğru uzasın. Sol bacağınızı aşağıya indirin. Sağ bacağınız ile aynı hareketi tekrar edin. Sağ bacağınız ile tekrar ettikten sonra yere sırt üstü yatıp dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

Vyaghrasana

Kaplan Duruşu

Karnınızı üstüne dönün ve burada masa pozisyonuna geçin. Ayak parmaklarınızı mata takın ve sol bacağınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarıya doğru kaldırın. Ayak parmaklarınızı point yapın. Aynı anda bakabildiğiniz kadar yukarıya doğru bakın. Burada kaldıktan sonra sol bacağınızı indirin, başınızı indirin, bakışınız karşıya doğru olsun. Sağ bacak ile aynı hareketi tekrar edin. Ayaklarınızın üstünü yere yerleştirin. Her iki ayak bir birine yakın olsun. Topuklarınızın üstüne oturun ve alnınızı yere değdirecek şekilde öne doğru katlanın. Çocuk Duruşu'nda 2-3 uzun nefes boyunca kalın.

30 saniye,
her iki tarafla
4-5 nefes



Uttanasana

Ayakta Öne Eğilme

Bakışınız ellerinizi arasına olsun. Zıplayarak ya da adımla ellerinizin arasına yürüyün. Göğsünüzü üst bacak kaslarınıza mümkün olduğu kadar yakın tutarak burada kalın. Bu bağlantıyı kurabilmek için dizlerinizi bükebilirsiniz. Eğer mümkünse, omurganız boyunca uzamayı hissedebilmek için alnınız kaval kemiklerinize dokunsun. Burada kaldıktan sonra avuç içlerinizi birleştirin ve kollarınızı ve gövdenizi yükseltin. Ayakta bir geriye eğilmeye doğru geçin. Nefes alın ve tekrar dik pozisyona geçin. Kollarınızı Dağ Duruşu'nda gövdenizin yanına indirin.

2 dakika,
16-20 nefes



Tavşan Duruşu

Dizlerinizin üstüne inin. Ayak parmaklarınızı mata takın. Ellerinizi sırtınızın gerisinde belinize yerleştirin. Bedeninizin arkası yay şeklini alsın. Sağ elinizle sağ ayak bileğinizden tutun. Ardından sol eliniz ile sol ayak bileğinizden yakalayın. Göğsünüzü yükseltin. Kollarınızı birbirine doğru itin. Başınızı geriye doğru bırakın. Bu pozisyonda hareket etmeden kalın. Ardından biraz doğrulun ve ellerinizi teker teker belinize yerleştirin. Ayaklarınızın üstünü yere yerleştirin. Topuklarınızın üstüne oturun. Alnınız yere değecek şekilde öne doğru katlanın ve Çocuk Duruşu'nda dinlenin. .

3 dakika,
24-30 nefes



Halasana

Saban Duruşu

Oturun ve bacaklarınızı öne doğru uzatın. Sırtüstü yatın. Kollarınızı başınızın üstünden geriye doğru uzatın. Avuç içleriniz yukarıya doğru baksın. Uzun ve akıcı bir şekilde her iki bacağınızı yerden kaldırın ve başınızın üstüne doğru geriye götürün. Ayak parmaklarınız veya ayağınızın üstü başınızın ve kollarınızın ilerisinde olacak şekilde kalın. Burada iki kaşınızın arasına odaklanın. Duruştan çıkarken önce kollarınızı kalçanızın yanına alın. Avuç içleriniz yere baksın. Bacaklarınızı yükseltin ve yavaşça yere indirin. .

Akışı 3 dakika Ceset Duruşu'nda (Savasana) kalarak tamamlayın.

10 DAKİKANIZ DAHA VARSA, AKIŞA SONRAKİ 5 DURUŞU EKLEYEBİLİRSİNİZ..

1 dakika
her iki tarafla
8-10 nefes



Bharadvajasana

Bharadvaja Burgu

Doğrulun ve bacaklarınızı öne doğru uzatın. Sol bacağınızı bükün, topuğunuz kalçanızın yanında olsun. Sağ dizinizi bükün ve sağ ayağınızın dış kısmını sol bacağınızın üst kısmına getirin. Topuğunuz karnınızın alt kısmına yakın olsun. Sağ kolunuzu geriye doğru uzatın arkadan dolayın ve aynı anda sağa doğru burgu yapın. Eğer mümkünse sağ ayağınızı tutun. Sağ omzunuzun üstünden arkaya doğru bakın. Sol elinizi sağ dizinizin üstüne ya da altına yerleştirin. Aynı adımları diğer tarafta da deneyin.

8 dakika



Savasana

Ceset Duruşu

Sırt üstü yatın. Her nefes verişinizde bedeninizin daha da ağırlaştığını hissedin. Bedeninizin kaplayan derinin her nefes verişinizde yere doğru eridiğini hissedin. Şimdi bedeninizi kendi halinde bırakın. Güzel bir gün batımını hayal edin. Kalp bölgenize odaklanın ve canın merkezine bir giriş yapın. Sonsuz bilinç ile buluşun. (Dharma Yoga'da bu bölge kalbinizin sağında yer almaktadır.) Duruştan yavaşça çıkın ve daha iyi hissetmeniz için birkaç basit esneme hareketi uygulayın.

EĞİTMENLER

Sri Dharma Mittra, New York City'de 1975 yılında ilk bağımsız yoga okularından birini kurdu. O zaman bu zamana kadar dünya üzerinde bir çok öğrenciyi eğitti. ASANAS ve "Master Yoga Chart of 908 Postures" yayınlarını hazırladı. İki "Maha Sadhana" DVD'si hazırladı. yogavibes.com web sayfasından da online eğitimler veriyor.

dharmayogacenter.com

Model Yogi Varuna ise babası Sri Dharma Mittra'nın öğrencisidir. 800 saatlik Dharma Yoga sertifikasına sahip. Varuna New York City'de dersler veriyor ve farklı ülkelerde de eğitimler düzenliyor.

yogivaruna.com

Beden eğitimi

Sakroilyak eklemini tanıyalım

Judith Hanson Lasater

Dönme pozları Sİ eklem sakatlıklarının baş sebebi. Bir sonraki dönme pozuna girmeden önce kendini nasıl güvenle kökleyeceğini öğren.

SAKROİLYAK EKLEM üzerinde ya da çevresinde ağrı –omurga tabanında pelvisin sakrum kemiği ile ileum kemiğinin kavuştuğu bölge- yogiler arasında giderek artan bir şikayet. Özellikle bu sıkıntıdan muzdarip olanların %80 ini oluşturan kadınlar arasında oldukça yaygın. Bunda mensturasyon, gebelik ve emzirmede rol oynayan ve kadınların bağlarını daha gevşek ve zorlanmaya yatkın hale getiren hormonların payı büyük.

Yapısal farklılıkların da etkisi var. Erkeklerde sakrum ile pelvis arasında üç eklem (ya da hareket eden) noktası varken kadınlar için bu sıklıkla sadece iki noktadır, eklemde daha az temas yüzeyi daha az stabiliteye sebep olur. Sakroilyak (SI) eklemin kendisi de kadınlarda kemikler arasında temas yüzeyinin daha da az olmasına sebep olacak şekilde sığdır. Son olarak, kadın Sİ eklem yüzeyleri düzdür ve erkeklerde olduğu kadar derin kıvrımı bulunmaz – üst üste oturan iki kase gibi yeterince sıkı bir uyum sağlayamazlar- ve kadınların iki kalça kemiği birbirinden daha uzak olma eğilimindedir. Bu iki faktör yürüme sırasında, kalça eklemlerinin ardarda ileri hareketiyle pelvis ve Sİ eklem etrafında oluşan dönme kuvvetleri sırasında biyomekaniği olumsuz etkiler. Bu normal bir hareket olmasına rağmen eklemde doğal olarak gelişen hafif kayma, kadınlarda bu dönme kuvvetinin artmasına ve sakral bağlarda yüklenmeye sebep olur.

Tabi ki erkeklerde, sıklıkla ebeveynlerinden aktarılan gevşek bağ dokuya bağlı olarak ya da yogada aşırı germe ve sakatlıklar sonucunda Sİ eklem ağrısı çekebilirler. Cinsiyetten bağımsız olarak bir Sİ eklem sakatlığı yoga pratiğinizi ve hayatınızı ciddi olarak etkileyebilir. Ayakta dururken, gövde, baş ve üst ekstremitelerin ağırlığı, iki yandan bu eklem üzerinden pelvis eve ordan da bacaklara, ayaklara ve yere aktarılır. Bu mekanizma ayakta dururken sadece yumuşak dokulara değil kemiklere de yük taşıtabilmemizi sağar ve SI eklemin ayakta durmada kritik bir yapı haline getirir. (Bağların bütünlüğü olması gerekir; kemiği kemiğe bağlamaktan sorumludurlar, eğer aşırı gerilir ve yüklenirlerse etrafındaki dokuların gereken stabiliteyi sağlamak için –yaralanma riski altında kalarak- fazladan çalışması gerekir.)



FOTOĞRAF: RICK CUMMINGS; MODEL: JEANIE MANCHE STER; STİLİST: EMILY CHOI; SAÇ/MAKYAJ: BETH WALKER; ÜST: HARD TAIL FOREVER; BRA: LULULEMON; TAYT: THREADS 4 THOUGHT; İLLÜSTRASYON: MICHELE GRAHAM

Yoga matında, dönme pozları Sİ eklem sakatlanmalarının baş zanlısı. Bunun sebebi birçok öğrenciye dönme girerken pelvisi sabit tutmanın öğretilmesi, özellikle oturarak yapılan pozlarda bazen pelvisi köklemeleri ve oturma kemiklerini hizalı tutmaları söyleniyor. Ancak pelvisi köklemek sakrum etrafındaki bağlarda aşırı gerilmeye sonunda da kronik sızlamalar ile tüm SI bölgesine yayılan kısıtlayıcı ağrılara sebep olabilir.

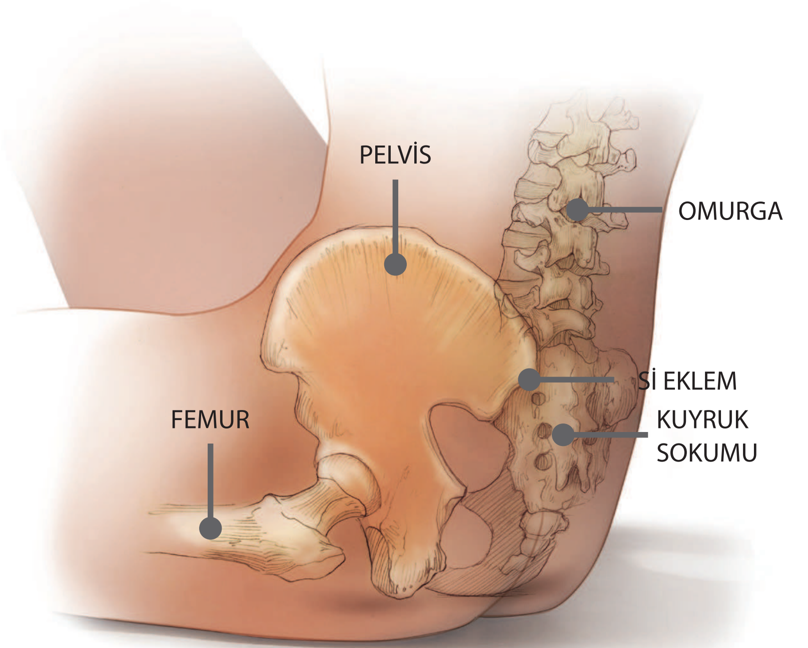
Marichyasana 3'teki gibi bir otururken dönmeyi ele alalım. Pelvis oturma kemiklerinden yere köklendiğinde, dönmenin yalnızca omurgadan olması beklenir, bu da pelvis sabit kalırken sakrumun omurga ile beraber dönmeye sürüklenmesi yani zıt yönde zorlanmaları anlamına gelir. Bunun üzerine bir de kol ile bacağın dış tarafından destek alınarak eklenen fazladan dönme kuvvetini eklediğimizde Sİ eklem çevresindeki yumuşak dokularda olası aşırı gerilme katlanarak artar.

Bu şekilde tekrar tekrar yapılan pratikler, pelvis ve sakrumu bir arada tutmaya çalışan sakral bağları gererek ağrı ile sonuçlanır. Hatta Sİ disfonksiyonu ve ağrısının tanımı pelvis ve sakrum arasında kalan Sİ eklem yüzlerinin nötral stabil pozisyonda olmamasıdır.

Her asanada köklenmenin gerekliliğine katılsam da dönme pozlarında kök pelvis değil –aksine üst bacak ve yerdeki ayaktır. SI eklem ile ilgili hatırlanması gereken en önemli nokta hareket değil stabilite sağlayan bir eklem olmasıdır. Eğer önce pelvisin dönmesine izin verilir ve devamında omurga döndürülürse Sİ eklemin çok daha mutlu olacağı kesin. Sİ eklemi korumanın püf noktası; ister Trikonasana ve Parivrtta Trikonasana gibi ayakta pozlar olsun, Marichyasana 1 gibi öne bükülme olsun ya da Marichyasana 3 gibi oturma pozları olsun her zaman pelvis ve sakrumu beraber hareket ettirmektir.

Judith Hanson Lasater, PhD, Fizyoterapist, 1971 den beri altı kıtada ve Amerikanın bir çok eyaletinde yoga öğretti. Yogabody: anatomi, kinezyoloji, ve asana dahil yoga üzerine sekiz kitabın yazarı. Daha fazla bilgi için judithhansonlasater.com

ÇEVİRİ: ZEYNEP SEYRAN
Yoga Eğitmeni ve Fizyoterapist @ipterapi



Güvenle dönme pratiği

Marichyasana 1 pratiği

Bu öne bükülme pozunda yerdeki ayağı kökleyerek pelvis ve omurganın uyum içinde hareketini hisset.

Dandasana ile başlayıp sağ dizini bük ve sağ ayağını yere oturma kemiği ile aynı hizada olacak şekilde yerleştir. Bu ayağınızın sıkıca kalçaya doğru çekilmek yerine biraz uzakta kalması anlamına gelebilir. Sağ kolunu sağ bacağın dış tarafından sararak sol elini arkadan yakala. Sağ oturma kemiğinin öne bükülmeyi sağlamak üzere yerden sıyrılmasına izin vererek nefes verirken öne katlan. Sağ ayakla yeri neredeyse ayağın üzerinde duruyormuş gibi sıkıca iterek köklen. Bu pelvisin tüm öne bükülme pozlarında olduğu gibi öne dönmesini sağlar.

Marichyasana 3 pratiği

Düz bacakla ileri uzan, pelvis ve sakrumu bütün olarak hareket ettir, dönmenin alttan başlayarak gelişmesine izin ver.

Dandasanaya geri dön. Sağ topuk sağ oturma kemiği ile hizalanacak şekilde sağ bacağını yere dik olana kadar bük. Sonra sol bacağını (düz olan) ileri doğru hareket ettir ve pelvisin dönmesine izin ver. Bacağı on santimetre kadar hareket ettirdiğini fark edebilirsin. Karnının da sağ, bükülü bacağın iç tarafına baktığını göreceksin, dönme başladı bile.

Sol dirseğini sağ dizin etrafına yerleştir, nefes vererek sol oturma kemiğin yerden sıyrılmasına izin ver, sol kalçanın sadece derisi yere temas ederken tüm ağırlığı sağ ayak ile sağ oturma kemiğine aktar. Nefes al, ver, nefes verişten sonra derin karın organlarını da dönme ile tanıştır. Unutma, dönme pozları organlar için bir sıkma etkisi yaratarak kunda ya da gövdenin damarlarına sağlık getirir. Akciğerler boşken, kademeli olarak dönmeyi sürdür, pozun içinde rahatlıkla ne kadar ileri gidebildiğine şaşıracaksın. Omurga ve kolların devam ettirdiği dönme hareketini pelvisten başlattığında Sİ eklemin ne kadar rahat ettiğini de göreceksin.

Sol bacağı topuktan içe döndürerek güçlü bir germe yarat. Sol kürek kemiğini sağ dizin arkasına götürmeye çalıştığını hayal et. Bacak değiştirip her iki Marichyasana pozunu sol tarafta tekrar et.

En önemlisi bedeni hiç bir zaman dönmeye zorlama. Dönmeler –zorlamadan- bırakmanın ve harekete izin vermenin kademeli olarak yapılmasıyla tadına varılan durağan pozlardır. Dönme pozlarını takiben Uttanasana (ayakta öne bükülme) yapmak omurganın simetrik olarak çözülmesine yardımcı olur.



söyleşi gülçin özsoy

can *keşfi*

Gölgeler, gizemlidir. Işığın oyunudur. Sen keşif olarak bakarsan her oyunun da sana, seninle ilgili anlattığı bir konu vardır. Yoga, bize gölgelerimizle yüzleşme ve kabullenme gücünü veriyor. Türkçe adıyla Gölge Yogası, Shadow Yoga gölgeyi takip ederek, ışığın kaynağına uzanılan yolda prelüd adı verilen ince tasarlanmış hareket serilerinden oluşan bir tarz. Bu serileri Türkiye'de öğreten Defne Suman ile Shadow Yoga hakkında konuştuk.

Yoga Journal Türkiye Shadow Yoga'nın kökleri nereden geliyor?

DEFNE SUMAN Shadow Yoga Shandor Remete'nin kurduğu bir Hatha Yoga sistemi. Shandor hoca uzun yıllar B.K.S Iyengar'ın öğrencisi ve asistanı olmuş. Ondan önce de Tayland'da Uzakdoğu Savaş teknikleri çalışmış. Olgunluk çağında da Hindistan'da marmastana öğrenmiş. Tüm bunların bileşimi ile yarattığı sisteme Shadow Yoga adını vermiş.

YJT Neden gölge yogası ismi verilmiş?

DS Hocamız Hatha Yoga'nın koşa mantığından esinlenerek bu ismi seçmiş. Hatha Yoga metinlerinde insanı koza gibi sarmalayan katmanlardan söz edilir. Bunlara da koşa denir. Fiziksel vücut bir koşadır, nefesten oluşan can katmanı bir diğer koşadır, zihin başlı başına bir katmandır, sezgiler de öyle. Bu katmanları benliği tül perde gibi saran gölgeler olarak da düşünebiliriz. Varlığımızı onların sadece bir tanesi ile özdeşleştirirsek, diyelim ki safi etten kemikten, ya da safi düşüncelerimizden ibaret olduğumuza inanırsak hakikatin ışığından uzaklaşırız. Öte yandan gölge ışığın yansımasıdır. Işık yoksa gölge olmaz. Demek ki gölgeyi takip ederek ışığın kaynağına giden yolu da bulabiliriz. Hatha Yoga bize "koşaların tuzağına kapılmayın, kendinizi bir katmana indirgemeyin" mesajını verir bir taraftan, öte yandan da ancak bu gölgelere dalarak, onların içinden geçerek, karanlığı aralayarak ışığın yolunu bulacağımızı bildirir. Shandor Remete de kurduğu sisteme, Hatha Yoga'nın bu ikili mesajına dikkat çekmek için bu ismi vermiş.

YJT Shadow yoga'nın prelüd adı verilen serileri çok etkili. Bu serileri düzenli olarak tekrarladığımızda işleyişlerindeki ince mantığı seziyoruz. Serileri bu denli çarpıcı kılan özellikleri neler?

DS Prelüdler zekice tasarlanmış. Shandor hoca Iyengar ustasından öğrendiği yoga pozlarını, Samkya'da bahsi geçen beş elementin vücuttaki hareketini, Ayurveda'daki üç doşanın zihne ve nefese etkisini, marmastana bilgisiyle harmanlamış. Bu sayede de az zamanda ve gereksiz yere çaba harcamadan nefesi ve zihni derin bir noktaya taşıyacak kilit hareketleri keşfetmiş. Prelüdler de bu kilit hareketlerin arka arkaya dizilmesinden oluşuyor. Dikkati nefeste ve vücutta uyanan hislerde tutarak yapıldığında ve her nefeste üç banda birden kullanıldığında Hatha Yoga'nın can akışına etkisi kolaylıkla fark ediliyor.

YJT Gölge, kendi içinde hem bir gizem içeriyor hem de açıklık ve ferahlık... Bir bireyin gölgeleri ile karşılaşma süreci hayatta nasıl işliyor? Herkesin kendine ait bir zaman ve hızı var ama bu anlarda nasıl hareket etmeli? Neler önerirsiniz?

DS Evet, demin de dediğim gibi ışığa ulaşmak için gölgeden geçmek gerekiyor. Kaygıdan kaçmak için tekrarladığımız davranışlarımızın bizi daha derin bir strese soktuğunu biliyoruz ama her kaygı ihtimalinde o davranışlara geri dönüyoruz. Bu tip davranışlar bizim gölgelerimiz. Onlarla yüzleşmek yerine bir çok defa dış dünyayı, öteki insanları, talihimizi suçluyoruz. Kendimizi hep aynı çıkmazda buluyorsak oraya girmemek için alıştığımızdan farklı bir davranış sergilememiz gerekiyor. Bu söylemesi kolay ama pratikte zor bir şey. Bazı insanın çocukluktan kalma çok derin yaraları var. Fiziksel ya da psikolojik taciz, sevgisizlik, ilgisizlik, utanç, suçlama çok küçük yaşta insanın bilincine nüfus ettiği ise onun gölgeleri ile yüzleşmesi daha zor, daha acılı bir süreç. Tıpkı küçük yaştan ağır bir trafik kazası geçirmiş bir insanın vücudundaki sakatlığa özen gösterdiğimiz gibi ruhu genç yaşta incinmiş kişinin de iyileşme sürecinin ağır ağır geleceğini aklımızda tutmalıyız. Ruhun iyileşme süresi de, tekniği de kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Bilgi, tecrübe ve anlayış sahibi bir rehberin aynasında kör noktalarımıza düşen gölgelerimizi görmek daima yardımcı olur. Hiç bir şeyi tek başımıza çözmek zorunda değiliz. Bunu aklımızda tutmak bile yeterince büyük bir adım. Genelde çünkü önce meselemi içimde çözeyim, sonra insanlarla ilişki kurayım mantığı ile hareket ediyoruz. Oysa psikologların dediği gibi ruhun yaraları ilişki içinde açıldığından o yaralar ancak ilişki içinde iyileşirler.

YJT Yogada öğretmen ve öğrenci ilişkisi nasıl ilerliyor?

DS Geleneksel olarak soruyorsanız şöyle: Öğrenci hocanın kapısını günlerce, haftalarda, aylarca aşındırıyor! Hoca onun yoga aşkını, sebatını ve tahammül seviyesini açmadığı kapının ardından izliyor. Yoga bilgisini almaya değer nitelikte bir öğrenciyle karşılaştığına ikna olursa onu içeri alıyor. Bugün, modern yoganın babası saydığımız Krişnamaçarya'nın kendini ustasına kabul ettirme hikayesi böyle bir şey mesela. Günümüzde elbette bu durum değişti. Ama özünde bu mantığın bulunduğunu sezen uzmanlar hâlâ bilginin kutsallığını akıllarında tutuyor ve aktarmaya değer buldukları kişileri bağırlarına basıp, onları yüreklendiriyorlar.



YJT Shadow Yoga öğrencisi olmak isteyen okurlarımız nasıl ilerlemeli?

DS Şu anda Türkiye'de bu sistemi öğreten bir tek ben varım. Bu sebeple de benimle çalışmaya başlamaları gerek. Ben iki yılda bir defa yeni öğrenci alıyorum. Sınıf sistemiyle ilerliyoruz. Başlangıç sınıflarına kırk kişiyi alıyorum. Ekim ayından Hazirana kadar onları çalıştırıyorum. Sınıfı geçenler sonraki sene yine aynı grupla ikinci seneye başlıyorlar. Bir sınıf genelde yedi yıl boyunca benimle devam ediyor. Bu süre zarfında bağımsızca kendi yogalarını yapar hale geliyorlar ve yılda bir ya da iki defa Shandor Remete ile Emma Balnavez'in açtığı yüksek Shadow Yoga kurslarına katılıyorlar. Nihai amacımız öğrencinin her yeni güne tek başına yaptığı yogası ile başlaması. Bu yazıyı şimdi okuyan okular, Ekim 2018'de açacağım yeni sınıfa kaydolmayı düşünebilirler. O zamana kadar denemek istedikleri diğer yoga stillerini denemelerini öneriyorum. Benimle çalıştıkları sene içinde başka derslere girip kafalarını karıştırmamalarını tavsiye edeceğim çünkü.

YJT Çok disiplinli bir öğrencisiniz, bloglarınızda, dergi için yazdığınız yazılarda öğrencilik süreçlerinizde bundan bahsediyorsunuz. Yoga öğrencilerine önerileriniz neler olur?

DS Yogayı sevdiğiniz için yaptığınızı kendinize hatırlatın. Üşeniyorsanız, o sevgiye bağlanın. Yoga bir zorunluluk oldu ise belki de hayatınızdaki mevcudiyeti çok da şart değildir. Elbette ilk başta, sabah uyandığımızda mesela, zihin direnecektir, yogamı yapmasam bugün diyecektir. O zaman bu düşünceyi üreten zihne, yoga yapmasak da ne yapsak kendini daha huzurlu, daha tatminkar, daha özgür hissedeceksin, diye sorun. Eğer verdiği cevap sizi tatmin ederse o öteki şeyi yapın. Yok eğer tatminkar bir cevap alamadıysanız bir ucundan başlayın, bakalım ne hissedeceksiniz... Benim çok disiplinli olduğumu söylüyorlar ama aslında ben sadece sevdiğim şeyleri yapıyorum. O şeylerin ortasındayken çok mutlu olduğumu kendimi hatırlattığım için baştaki direncime karşı koyabiliyorum.

kalıpları kıran metod FELDENKRAIS



söyleşi gülçin özsoy

Deniz Erdem; "Feldenkrais yavaş ve rahat hareket etmeyi, hatta durmayı kullanır yönteminde" diyor. İnsan çoğu zaman düşünmeden, otomatik olarak hareket ediyor. Gündelik hayatta tekrarlanan hareketler ise alışkanlığa dönüşüyor. Bedenin sahip olduğu potansiyel çok daha fazlayken, bu alışkanlıkların içine sıkışan beden özgürlüğünü de geliştiremiyor. Feldenkrais Metodu beden hareketlerinden başlayarak, kimi zaman durarak kimi zaman ise gerçekten yavaş hareket ederek bedenin kalıplarından özgürleşmesine yardımcı oluyor. Bu metodu İstanbul'da öğreten Deniz Erdem, aynı zamanda oyuncu, oyunculuk eğitmeni, dönüşüm koçu ve regresyon terapisti. Kendisiyle sizler için sohbet ettik.

Yoga Journal Türkiye Kendinizden bahsedebilir misiniz? Nasıl eğitimler aldınız? Oyunculuk kariyeriniz nasıl ilerledi?

DENİZ ERDEM 2000 yılında Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Oyunculuk Bölümü'nden mezun oldum. Bir yıl sonra yeni açılan Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları'nın sanatçı kadrosuna katıldım ve 8 yıl burada hem oyuncu hem idareci olarak çalıştım. Daha sonra istifa edip Amerika'ya oyunculuğumu geliştirecek yeni teknikler üzerine çalışmaya gittim. Bir yıl New York'ta Anthony Vincent Bova ile Eric Morris Oyunculuk Metodu çalıştım.

'Gerçek' kavramına duyduğum tutku beni oyunculukta da bu kavramı her şeyin temeline koymuş bir metoda yöneltti. Eric Morris, 'Gerçek ancak gerçeğin olduğu yerden yaratılabilir' der. Bu yüzden oyuncunun özgürce kendi olmasının önündeki engelleri kaldırmaya yönelik yüzlerce egzersiz önerir. Bu süreçte 'olma' kavramı ve daha sonra Feldenkrais Metodu'nda beden üzerinden tekrar karşıma çıkacak olan 'organik bütünlük' kavramlarıyla ilgilendim.

Amerika'dan döndükten sonra Anthony'nin Türkiye'ye düzenlediği atölyelerde asistanlığını yaptım. Kendi oyunculuğumda gördüğüm hızlı dönüşüm, bende bu metodu Türkiye'deki profesyonel oyuncu ve oyuncu adaylarıyla paylaşma isteği yarattı. Ve düzenli grup dersleri vermeye başladım.

Bu süreçte farklı eğitimler alma fırsatım da oldu. Eğitmen olarak öğrenci olma pozisyonumu kaybetmemeye özen gösterdim. Bu eğitimlerden, Vernon Frost'la Labirent Şamanik, Tony Wiesman'la Outlook ve Essence ve Yaşam Koçluğu eğitimi beni çok geliştirdi. Son olarak Kasım 2016'da Amsterdam'da katıldığım üç buçuk yıllık Uluslararası Feldenkrais Eğitmenlik Eğitimi'ni tamamladım. Bütün bu deneyimlerin sonucunda, derslerim farklı disiplinlerden beslenen yeni tür bir oyunculuk eğitimine dönüştü. 7 yıllık düzenli eğitmenliğin sonunda Ocak 2017 tarihinde kendi stüdyomu açtım. Stüdyoda oyunculuk derslerinin yanı sıra oyuncu koçluğu, Feldenkrais grup dersleri ve özel derslerini de yürütüyorum.

YJT Sizin Feldenkrais ile tanışmanız nasıl oldu ve nasıl ilerledi?

DE Feldenkrais metodunu Türkiye'de daha çok dansçılar bilir. Ben daha önce ismini duymuştum fakat deneyimleme fırsatım olmamıştı. New York'tayken omuzundaki tutulma için özel ders almak üzere New York Feldenkrais Institute'e giden İtalyan bir arkadaşımın peşine takıldım. Şansıma o sırada ATM (Awareness Through Movement - Hareket Yoluyla Farkındalık) grup dersi vardı ve katıldım. Bir saatlik dersin sonunda hissettiklerim beni çok etkilemişti. Bedenimin içinde çok özgür ve rahat hissediyordum. Uzamış ve genişlemiştim. Hareketlerim çok akışkandı. Aylardır oyunculuk derslerinde duygulara

dokunarak kendimle bağlantı kurma halime çabasız ve rahat bir şekilde ulaşmıştım.

Grup derslerinde eğitmen, katılımcılara belirli hareket dizgeleri veriyor. Katılımcılar hareketleri çok yavaş bir şekilde kendi tempolarında uyguluyorlar. Uygulanan hareketler gündelik hareket dizgemizi kıracak nitelikte ve kişinin kendi hareketlerinin örgüsü, akışı ve bağlantıları hakkında farkındalık geliştirmesine olanak veriyor. Amaç bu yönlendirmelerle bireyin fonksiyonlarının düzenlenmesi, kendisiyle bağlantıya geçmesi ve ben imgesinin geliştirilmesi. Bu sayede öğrenme gerçekleşebiliyor.

Metodun yaratıcısı Moshe Feldenkrais (1904-1984) batıdaki ilk kara kuşak Judo ustası. Yöntemin önce FI - Fonksiyonel Entegresyon denilen ve birebir uygulanan halini geliştirmiş. Sonra da daha çok insana öğretebilmek için grup dersi versiyonunu yaratmış. Birçok öğrencisi dünyanın farklı bölgelerinde eğitim vermeye devam ediyor.

Ben ders sonrasında o dersin eğitmeniyle sohbet etme fırsatı yakaladım ve eğitmenlik eğitimine dair bilgi aldım. Ama bu 800 saatlik bu eğitime başlamam maddi ve zamansal sebeplerle 3 yıl sonra olabildi. Amerika'ya gitme kararımdan sonra verdiğim en iyi karardı diyebilirim.

YJT Feldenkrais yöntemi çok az hareketle çok fazla başarıyor. Çok yavaş haketlerden oluşuyor. Yavaşlamak sizin için ne anlama geliyor?

DE Evet, Feldenkrais yavaş ve rahat hareket etmeyi, hatta durmayı kullanır yönteminde. Bunun farklı sebepleri var. Metod 'organik bütünlük' ve 'beden fonksiyonlarının yeniden düzenlenmesi' konularına özellikle odaklanır. Bunların ancak öğrenme ile gerçekleşebileceğini söyler Feldenkrais. Öğrenme, çocukluğumuzla başlayan bir süreç. Bu süreçte yaşanan herhangi bir bozulma, fonksiyonlarımıza da yansıyor. Bunun yeniden düzenlenmesi için 'yeniden öğrenme' kavramını ortaya atar. Öğrenmenin koşulu ise farkındalıktır.

Farkındalığın temel unsurlarını 'düşünme', 'hissetme', 'hareket etme' ve 'duyularla algılama' olarak tanımlar. Duyulardan kasıt sadece beş duyumuz değil, sinir sistemimizde önemli yeri olan kinestetik duyumuz da buna dahil. Kinestetik duyu, içinde bulunulan fiziki ortamda ve zaman diliminde, bedenin kapladığı alanın algılanması ile ilgilidir. Kinestetik duyu sayesinde parçalar arası ilişki, bedenin hacmi, ne kadar güç kullanıldığı, bu gücün nasıl uygulandığı algılanır. Veriler sinir sistemine iletilir. Bunun, hareketlerimizi düzenlememize önemli bir katkısı vardır. Ayrıca bu algılayış, ben imgesi ile doğrudan bağlantılıdır. Yavaş hareket ederek alışılmışın dışında bir pozisyonda kalan kişi, zaman-uzam ilişkisi içinde ben imgesine dair algısını yeniden gözden geçirmek durumunda kalır.

Sinir sisteminin daha kolay ve başarılı bir şekilde öğrenebilmesinin yolu, kişinin bir uyarandaki değişimi fark edebilecek yavaşlıkta hareket etmesidir. Beden ne kadar gerilimsiz ve rahat olursa kişinin küçük değişimleri fark etme olasılığı o kadar artar.

Metod, bu yüzden sonuçla değil süreçle ilgilenir. Ama yavaş ve rahat hareket ederek öğrenme daha hızlı gerçekleştiği için sonucu da etkileyecektir.

Benim için yavaşlamak çok değerli. Daha iyi bir insan olma ve dünyayı insanın bütünlüğüne yaraşır hale getirme mücadelesinin bir parçası olarak değerlendiriyorum yavaşlamayı. İnsan, kendi doğasından ve parçası olduğu bütünden kopuk olduğunda eksik hisseder. İnsanın kendisiyle ve evrenle kurduğu farkında, bütünlük halindeki ilişki her şeyi dönüştürme gücü veriyor. Tam ve bütün hissetmek insanı dengeye getirir. Bu yüzden yavaşlamak ve hissetmek çok önemli.

Moshe şöyle der; halihazırda ne yaptığın hakkında bir fikrin yoksa, yapmak istediğini de yapamazsın.

YJT Bu metot sizin hayatınızı, kendinize olan algınızı, işiniz ile olan iletişiminizi nasıl etkiledi?

DE Ben 2 yaşımda geçirdiğim bir kazada yüksekten düşüp kolumu kırmıştım. Feldenkrais derslerinde, bedenimin o kaza yüzünden kendini nasıl korumaya aldığını ve bunun beni nasıl kısıtladığını keşfettim. Güvenli düşmeyi öğrendim. Ki bu aslında ayakta da sağlıklı durmamızın şartlarından biriydi. Üstünde durduğum zeminle ilişkim değişti. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal alanımın bütünlüğünü daha fazla kavramaya başladım. Başarılı olma gayretimi gördüm ve hata yapmayı öğrendim. Her insanın bedeninin organize olma biçiminin ne kadar farklı olduğunu, her bedenin potansiyelinin düşündüğümüzden çok daha geniş



olduğunu gördüm. Küçük bir hareketin ne büyük değişikliğe yol açabildiğini kendi bedenim üzerinde görmek umut verdi bana. Her Feldenkrais dersi, nefes dersi gibi olduğu için daha sağlıklı ve genç hissetmeye başladım. Enerji seviyem değişti. Duruşum kendiliğinden ve özgür bir şekilde düzeldi. Kendimle bağlantım ve beni çevreleyen her şeye dair farkındalığım arttı.

Eğitmen olarak, Feldenkrais'ın öğretmen-öğrenci ilişkisine ve öğrenmenin aslında ne olduğuna dair yaklaşımı öğrencilerimi çok daha büyük bir saygıyla desteklememe sebep oldu. Öğrenmenin kişiye ait biricik bir süreç olduğunu ve eğitmenin sadece bunun için destekleyici ortamı oluşturan kişi olduğunu öğrendim. Doğru veya yanlış değil, olasılıklar olduğunu görmek beni her geçen gün daha meraklı hale getiriyor.

YJT Feldenkrais eğitimlerine katılmak isteyenler programı nerelerden takip edebilirler?

DE Deniz Erdem Studio'da Salı günleri 18.30-19.30 ve Cumartesi 13.00-14.00 arasında birer saatlik grup dersleri veriyorum. Ayrıca Feldenkrais birebir dersleri için randevu alınabilir. Her ayın son Cumartesi günü Feldenkrais'ı ilk kez deneyimleyecekler ücretsiz olarak tanıtım sınıflarına katılabilirler.

Deniz Erdem Studio Facebook ve Instagram adreslerimizden bizi takip edebilirsiniz. Ayrıca detaylı bilgi için hello@denizerdemstudio.com ya da 0553 739 01 99 numaralarından bize ulaşabilirsiniz.



FOTOĞRAFLAR: SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM FİLM FESTİVALİ ARŞİVİ

Gelecek nerede?

İyi ve sağlıklı bir yaşam ancak küresel anlamda sürdürülebilir politikalar hayata geçtiğinde mümkün. Yaşamın sürdürülebilirliği ancak dengeli ve dünya üzerindeki tüm canlılara saygılı bir anlayışla olası. Birey olarak mutlu ve huzurlu bir yaşama açılan yol ancak bütünün faydası ve iyiliğine odaklanıldığında doğru.

Sürdürülebilir Yaşam Film Festivali'nin doğuşuna biz de bizzat şahit olmuştuk ekip olarak 10 yıl önce. Daha iyi ve sağlıklı bir yaşamın herkesin hakkı olduğunu, yoganın bu yaşam biçimi için çok güzel bir araç olduğunu keşfedip, Yoga Journal Türkiye dergisini Türkçe olarak çıkarıp, bu konudaki kaynak eksikliğine ufak da olsa bir katkıda bulunmak için yola çıkmadan önce çalıştığımız kurum aracılığıyla festivali yakından takip etmiştik. Heyecanlı bir ekibin, gönülden çabası bugün 10 yaşında. Üstelik İstanbul'da başlayan serüven 2015'de eş zamanlı 20 şehir, 2016'da 19 şehir, bu yıl da 10 şehirde. Toplamda 26 şehre yayılmış. Sürdürülebilir Yaşam Film Festivali 2008 yılından bu yana, sürdürülebilirlik kavramının ve birbiriyle etkileşim içinde olan sistemik sorunların daha iyi anlaşılmasını sağlarken dünyanın farklı bölgelerinden topladığı hikayelerle ilham vererek yeni bir yaşam kültürünün oluşmasına katkı veriyor. Festivali gerçekleştiren Sürdürülebilir Yaşam Kolektifi, çeşitliliğe değer veren açık ve esnek yapısıyla tamamen sivil bir oluşum. Festivali de vizyonunu paylaşan birey ve organizasyonların desteği ve katılımıyla gerçekleştiriyor. Festival, sorunları yaratan düşünce kalıplarımızdan kurtulmaya belki de sorularımızı değiştirerek başlamaya davet ediyor herkesi. "Ne olacak bu dünyanın hali? Teknoloji imdadımıza yetişebilecek mi? Ben ne yapabilirim ki?" gibi endişe ve şüpheye dayalı sorularla geleceği tahmin etmeye çalışmaktansa birlikte yaratacağımız geleceği konuşmaya.
22-26 Kasım tarihlerinde; Antalya, Balıkesir, Bursa, Eskişehir, İstanbul, İzmir, Kayseri, Kırklareli, Manisa ve Mersin'de filmlerin yanı sıra film içerikleriyle alakalı konularda yaptıkları çalışmalarla ilham veren konuşmacılar, müzisyenler ve performanslarla renkli bir programı var festivalin.
Karmaşık küresel sorunları ve bu sorunlara yerel ölçekte çözüm üretmeye çalışanların ilham verici hikayelerini anlatan kısa ve uzun metraj belgesellerden oluşan festivalde İran, Kanada, Hollanda, Kongo, Fransa, Rusya, Türkiye, Hindistan, İspanya, İsrail, Filistin ve İngiltere yapımı filmler ücretsiz olarak izleyiciyle buluşuyor. Değişimin mümkün olduğunu kanıtlayan hikayeleri tüm dünyayla paylaşmak amacıyla tutkulu yönetmenler tarafından çekilen bu belgeseller normalleştirdiklerimize farklı açılardan bakmamızı sağlıyor; bizi kendimize getiriyor, umudu canlı tutuyor ve harekete davet ediyor. Kaçırmayın…

surdurulebiliryasam.org

Sürdürülebilir Yaşam Film Festivali

22-26 Kasım 2017

festivalden seçmeler



MUTLULUK ŞEHRİ CITY OF JOY
20 yıllık şiddetle yıkılmış Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nin doğusu sıklıkla "Kadın olmak için dünyanın en kötü yeri" olarak nitelendirilir. Bu film o bölgeden, çok daha farklı bir hikaye anlatıyor. Madeleine Gavin'in ilk yönetmenlik deneyimi olan Mutluluk Şehri, Kongo'nun doğusunda yer alan ve filme ismini veren devrim niteliğinde bir liderlik merkezi olan City of Joy'un ilk mezunları olan kadınları izlerken onların filizlenen liderlikleriyle merkezin kurucularının hikayelerini aktarıyor. Film, korkunç tecavüzlere ve istismara maruz kalmış kadınların iyileşebileceği; açgözlülük, ekonomi ve sömürgeciliğin sebep olduğu bir savaşın içinde liderliği öğrenebileceği ve ülkeleri için değişimin güçlü birer sesi olabileceği bir yeri hayal etmiş bu üç kişiyi anlatıyor.



PLASTİK OKYANUS A PLASTIC OCEAN
Plastik Okyanus, gazeteci Craig Leeson'un, nadiren görülebilen Mavi Balina'yı ararken el değmemiş okyanusun ortasında plastik atıklar bulmasıyla başlıyor. Craig bu macerada serbest dalış şampiyonu Tanya Streeter ve uluslar arası araştırmacı ve bilim insanlarından oluşan bir ekiple birlikte 4 yıl boyunca dünyanın farklı bölgelerinde 20 noktaya seyahat ediyor ve okyanuslarımızın kırılgan durumunu araştırıyor. Plastik kirliliği ile ilgili alarm veren gerçekleri ortaya çıkarıyor ve acilen devreye sokulabilecek çözümleri gözler önüne seriyorlar.



ANLAM PEŞİNDE A QUEST FOR MEANING
İki çocukluk arkadaşı, günümüzün en büyük düşünürlerinden bazılarıyla tanışmak için dünyayı dolaşıyor. Şüphe ve sevinç anları ile dolu bu inanılmaz yolculuk, onları Batı Uygarlığını şekillendiren inançları sorgulamaya yönlendirecek. Bu film, şu anda gezegenin her yerinde insan bilincindeki değişimi ve kişinin kendiyle ve dünyayla uyum içinde yaşama arzusunu yakalıyor.



YENİ DÜNYA NOUVEAU MONDE
Yeni Dünya çevreci bir yolculuk filmi. Yapımcı 4 yıl boyunca, daha çok dayanışma içinde olan bir topluluk hayali kuran insan ve yerel inisiyatiflerin ve iki çocuğu için daha iyi bir dünyanın arayışında Fransa'yı dolaşıyor. Toplumsal zekadan döngüsel ekonomiye, yerel para biriminden temel gelir fikrine, bu film bizi bu Yeni Dünya'nın keşfinde rehberlik ediyor.



KÖR SUŞİ BLIND SUSHI
Film kör bir gezi yazarının, dünyanın ilk sürdürülebilir suşi şefiyle birlikte aydınlanma ve dünyayı yeni bir açıdan görme arayışıyla yemek peşinde dalış hikayesini anlatıyor. Asyalı-Amerikalı şef Bun Lai sürdürülebilir yemek hareketinin lideri ve dünyanın ilk sürdürülebilir suşi restoranının sahibi.



KÜÇÜK İNSANLAR BÜYÜK AĞAÇLAR SMALL PEOPLE BIG TREES
Orta Afrika Cumhuriyeti. Burada, yağmur ormanlarının gölgesinde, dünyanın en kısa insanları yaşıyor - Baka pigmeleri. Yüzlerce yıl önce olduğu gibi et için avlanıyor ve büyük ağaçların meyvelerini topluyorlar. Ormanın ruhlarına dua ediyor ve çocuklarına doğaya saygı duymayı ve sadece ihtiyaçları kadar almayı öğretiyorlar. Ama yavaş yavaş bu geleneksel modelleri "Büyük Dünya" kültürünün baskısıyla değişiyor.



FOTOĞRAFLAR: UMUT YİĞİT ARŞİVİ

çöplerin anlattıkları

Her canlı ardında "artık" bırakır ama insandan başka "çöp" üreten varlık yoktur. Bu dünya hakkında karar verme yetkisini tek başına kendinde bulan başka bir varlık da. İster istemez hepimiz bu gerçekle yaşamak zorundayız.

Ben de birkaç sene önce bu çöp meselesini kafaya takınca -"Madem böyle bir durum var bunu bilgiye dönüştürelim" diyen arkadaşlarım da sağ olsunlar- "Çöplerden Semt Analizi" adlı bir çalışma yapmaya başladım. Yirmi dört ay boyunca, çoğu İstanbul'da bulunuyor olmak üzere birçok yerleşim yerinde çöp karıştırıp, o bölgelerde yaşayan insanların yaşam tarzlarına dair analizler yaptım. Konteynırlardan bakınca İstanbul aslında bir Türkiye özeti. Ortada kültürel olarak çok geniş bir yelpaze var. Aslında çok fazla ortak noktamız var ama detaylarda ayrışıyoruz. Hepimiz çekirdek yiyoruz mesela ama denize kıyısı olan semtler kabak çekirdeği tercih ediyor. Aynı mahallede rakı sofrası kuruluyor, yanında ekmek niyetine ramazan pidesi yeniliyor bazen. Hepimiz su içiyoruz ama güvenlikli sitelerde oturan insanlar cam şişede su tüketerek aynı güvenlik duygusunu beslenirken de hissetmek istiyor. Kimimiz zeytinyağıyla kimimiz ayçiçek yağıyla kavursa da hepimiz yemeğimize aynı soğanı koyuyoruz. Bu bulguları semt semt çöp karıştırarak edinebiliyoruz. Çöplerin bir dili var ve bu dili çözümleyerek aslında zamanın ruhunu anlamaya çalışıyoruz.

Yaşadığımız sistem üretmekten çok tüketmeyi özendiriyor. Bir uyaran olmadıkça sadece tüketiyoruz çünkü bu çok daha konforlu bir durum oluyor. Rekabet arttıkça markalar ve ürün çeşitliliği çoğalıyor. Marketlere ve reyonlara bakınca dünya daha renkli bir yer gibi gözüküyor gözümüze. Daha çok şeye, daha fazla para ödeyerek sahip olmak daha iyi bir kimliğe sahip olmayı vaat ediyor. Sokakta bulunduğum süreçte kendi başıma fark ettiğim en önemli şey aslında bu kimlik karmaşasıydı. Sistem gün be gün hızlanırken artık ki biz de sürekli yeni kimlikleri arzular hale gelmiştik. Ama kaçınılmaz son gereği bu kimlikler de zamana ve mekâna bölünmeye mahkûmlar.

Bu bölünmeyi hepimiz yaşıyoruz ve çöpler de özel alandaki yaşayış biçimini açığa çıkarıyor. Bir evi kapısından, penceresinden gözetlerken anlam veremeyeceğiniz birçok şeyi o evden çıkan çöp poşeti size anlatabiliyor. Yani özel ve kamusal alandaki kimliklerin kültürel analizini yapmayı kolaylaştırıyor.

Gelir seviyesi yüksek olduğu düşünülen semtlerin çöplerine göz gezdirdiğimde markası hiç bilinmeyen çamaşır deterjanı, tuvalet kağıdı vb. ürünlere rastlıyordum mesela. Bunun sebebi tam olarak da özel alanın görülme ihtimali en az olan alan olmasıyla alakalı. Gerçekçi bir yaklaşımla buradan çıkaracağımız sonuç, bu statüdeki insanların bile gizlemeye çalıştıkları bir ekonomik krizin içinde olduklarıdır. Sokağa çıktıkları andan itibaren olmak istedikleri ideal kimliği sergileyen insanlar, malum sorunlarını özel alanlarında bırakarak o kötü etkiye maruz kalmamış, güçlü bireyler olarak görünmeyi amaçlıyorlardı.



Çöpler pencerelerden, kapılardan göremediklerimizi bize anlatırken, neyi tükettiğimizle birlikte nasıl tükettiğimizi de söylüyor. Örneğin Beşiktaş'ın her bölgesinde tavuk tüketimi oldukça yoğun. Ama kendi içinde bile bu tüketim biçimi ayrışıyor. Tavuğun kemikli bölümlerinin tüketildiği bölgede bulgur, pirinç ve salça da buluyoruz, tencere yemeği artıkları da. Bu durum aile evlerinin yoğunlukta olduğunu gösteriyor. Öğrenci evlerinin olduğu yerde ise nugget türevi tavuklar tüketiliyor. Pirinç, bulgur, salça yerine makarna buluyoruz onların yanında da.

İstanbul Halkalı'da ailelerin yaşadığı sitelerin çöplerinde tek porsiyonluk kutu içeceklere çok rastladık. Aynı içecekler mahalle yerleşiminin olduğu Bağcılar'da iki buçuk litrelik şişelerde tüketiliyordu. Aradaki fark ekonomik sebeplerden kaynaklanıyor tabii ki. Ama daha önemlisi yaptığımız çalışmalarda iki bölge arasındaki farkın kişi başına düşen oda sayısı olduğunu gördük. Halkalı'da her bir kişiye ortalama bir oda düşerken Bağcılar'da her iki buçuk kişiye bir oda düşüyor. Herkese özel bir alan sağlanması aslında ortak alanların boşalmasını sağlıyor ve bu da aynı evde yalnız yaşayan insanlar üretiyor. Doğal olarak da tüketim biçimimizi etkiliyor.

Tüm bunlara bakarak, tüketim kültürüyle alakalı sınıf ayrımı yapılmaksızın çok fazla sorunumuz olduğunu düşünüyorum. Belki birçoğumuz azla yetinmek, verimli tüketmek istiyoruz ama sanırım bunu nasıl yapacağımıza dair bir fikrimiz yok ya da fikri olanımızın da bunu uygulayacak zamanı yok. Bence bunun en önemli sebebi henüz adapte olamadığımız kent yaşamı olgusu. Malum kentleşme hızla sürüyor, bu yüzden de üretim alanları şehirlerden uzaklaştırılıyor. Bu yüzden üretime dair herhangi bir sürece şahit olamayan kent insanı da salt bir tüketiciye dönüşüyor. Oysa üretmeyi bilen insan nasıl tüketeceğini de biliyormuş eskiden. Tüketim alışkanlıklarından hepimiz çokça söz eder haldeyiz ama üretim alışkanlığı diye bir kavrama çok uzağız.

Bu zamana kadar incelediğim çöplerde en çok gıda artıklarına rastladım. Gelir seviyesi fark etmeksizin her semtin ekmek tüketimi konusunda sınıfta kaldığını söyleyebilirim. Ne kadar ekmeğe ihtiyacımız olduğunun farkında değiliz. Ekmek dışında, süt ürünleri ve sebzeler konusunda da sınıfta kalıyoruz. Kabuk ya da çekirdek gibi bulgulardan çok daha fazla küflenmiş ve çürümüş sebzeyle karşılaştım analiz yaptığım süre boyunca. Süt ürünlerinde de marketlerin son kullanma tarihi yaklaşan ürünlerde yaptığı kampanyaların bir sonucu olarak çokça küflenmiş peynir türlerine rastlıyordum. Girdiğim her sokakta aynı markanın küflenmiş peyniriyle karşılaşınca bu sonuca varmıştım.

Burada üreticiler için de bir parantez açmakta fayda var. Rekabet yüzünden gereğinden fazla ürün üretip piyasaya sürmek sadece kısa vadede kazanım sağlıyor. Uzun vadede hem markaya hem de tüketicinin kesesine zarar veriyor. Tüketici üzerinde suni bir gereksinim yaratarak gereğinden fazlasını satın almaya sebep olmak da sonunda bir fayda sağlamıyor.

Çok geç olmadan, gerekli olduğunu düşündüğümüz şeylere aslında ne kadar ihtiyacımız olduğunu düşünme pratiği edinmeliyiz. Temel ihtiyaçlarımız dışında sonradan edindiğimiz gereksinimlerin gerçekçi olup olmadığını kavrayabildiğimiz ölçüde nitelikli birer tüketiciye dönüşebiliriz.

YAZI: UMUT YİĞİT - Yazar
(Umut, Bavul dergisi için 1 yıl boyunca her sayıda İstanbul'un bir semtine gidip, çöplerini analiz etmiş ve bu analizini kaleme almış. dahası için: dergi.brgajans.com/bavul-dergi)
umutygt

Azlık mı yalnızlık mı?

Captain FANTASTIC



Bazen her şeyi bırakıp çekip gitmek mi istiyorsunuz?
Her şey çok fazla mı geliyor? Her şeyin, rekabetin, şiddetin, sevgisizliğin aşırısını mı yaşıyoruz?
Belki de artık basit ve doğal yaşam daha cazip gözüküyor…
Daha azla her şey daha mı iyi olurdu?
Bazen ailemizi veya sevdiklerimizi alıp veya tek başımıza çekip gidesimiz gelmiyor mu?

Captain Fantastic filmi, modern hayatı tamamen bırakmış, ormanda tek başlarına yaşayan, yedi çocuklu bir aileyi konu alıyor. Avlanan, tırmanan, dövüşen, şarkı söyleyen, kendi kendilerine yeten... Tüm bu ilkel hayatın içinde, anne ve babaları tarafından eğitim alan çocuklar, anayasayı, klasik müzikleri, filozofları ve tüm ideolojileri öğrenir.

"Burada, yarattığımız şey belki de tüm insan varoluşu içerisinde eşsiz bir şey. Cumhuriyet dışında bir cennet yarattık. Çocuklarımız filozof kralları olacak. Bu, beni tarif edilmez şekilde mutlu ediyor... Burada iyiyiz. Hareketlerimizle tanımlanırız, sözlerimizle değil."

Hayat, onlar için bu şekilde devam ederken, anne önce hastalanır ve tedavi için ebeveynlerinin yanına gittiğinde intihar ederek bu dünyaya veda eder. Bu olay tüm aileyi derinden sarsar. Özellikle küçük oğulları olaydan dolayı babasını suçlar ve ondan nefret eder...

Annenin cenaze törenine katılmak için aile yola çıkar, artık son bir görev vardır: Annenin isteği üzerine cesedin yakılması... Anne ailesi gibi Hristiyan değil, Budist inanışlarla yaşamaktadır. Önlerindeki tek engel ise oldukça zengin büyük-babadır...

Filmin en çarpıcı sahnelerinden biri, doğada son derece sağlıklı ve güçlü yetişen çocukların şehirdeki insanları gördükleri sırada verdikleri tepkidir:

"Bu kişiler hasta mı? Hepsi çok şişman..."

"Kola ne baba? – Zehirli su..."

Baba çocuklarına şehir hayatına hakim sistemi anlatmaya çalışır. Demokrasi kılıfı altında rekabete ve tüketime dayandırılan kısır döngü mevcuttur. Her şeyin daha fazlasını hedefleten bir zihniyet ile eğitilen insanları şu şekilde tarif eder:

"Amerikanın işi iş dünyasıdır... Demokrasimiz, insan tarihindeki sosyal adaletin parlak ışıklarından bir tanesi. Yine de birçok vatandaşımız başlıca sosyal etkileşimleri olarak çılgınlar gibi alışveriş yapar..."

Öte yandan çocuklar diğer insanlarla etkileşime girmeye başladıklarında fark ederler ki, o dünyaya göre tamamen farklı ve gariptirler. Ailecek dünyayı dışladıkları için, aslında kendileri de dışlanmış durumdadırlar. Anne ve babanın kendilerince verdikleri son derece kaliteli gibi görünen eğitim ise sadece ebeveynlerinin bakış açısını içerir. Bütün rejimler, hangisi olursa olsun, ayrımcıdır, çünkü ötekileştirme vardır. İkiliğin olduğu yerde ise çatışma kaçınılmazdır. Anne ve baba, çocuklarına ne verirlerse versinler, bilgi geçmişe dayalıdır. Öğrenmeyi ve kendini keşfi içermemektedir. Kendimizi keşif için en güçlü aletlerden biri ise diğerleri ile olan ilişkilerimizdir. Materyalistik anlamda azla yetinen aile, fikirler ve düşünce olarak pek de azla yetinmemektedir. Ailenin kendi içlerinde bağları oldukça güçlü olsa da ideolojiler onların kafasını karıştırmaktadır.

Tek Başınalık ve Yalnızlık

Anne ve baba iyi niyetle hareket edip, bir cennet fikri ile başlarlar, ancak vardıkları yer "yalnızlık"tır. Dünya'dan ayrı kalmış ve çocukları da buna kurban etmişlerdir. Belki de amaçları "tek başınalık"tır. Tek başına kalabilmek, bambaşka bir durumdur. Dış dünyanın tam içinde olabilir, ancak arzu arayışından kurtulmuş, tüm amaçlardan arınmış bir şekilde tek başınıza olabilirsiniz. Diğer kişilerle iletişimde olup, onlardan farklı değil de, onlarla derinde bir yerde bütün hissedebilirsiniz. Tüm ilişkiler, bu bağı sağlamlaştırmak için size ipuçları verir. Aksi takdirde fizana da gitseniz, içindeki boşluk size yalnızlıktan başka bir şey sağlamaz. Her şeyden uzaklaşıp kendini ayırmak ayrımcılığın başka bir boyutudur. Ne olursa olsun, hepimizin ortak yansımasıdır dünya... Eğer bu şekilde bakmazsak, taraf olursak, kutuplaşmayı destekliyor oluruz...

söyleşi yeşim çağlaya

Filmin sonunda ise, baba artık pes eder ve büyük oğlunu dünyayanın başka bir tarafına yolcu eder. Bir baba ve oğul ilişkisi adına güçlü olan bu sahnede, baba oğluna son nasihatlarını verir:

"Her daim doğruyu söyle. Her zaman anayolu kullan. Her gününü, son gününmüş gibi yaşa. Tadını çıkar. Maceracı ol, cesur ol, fakat tadını çıkar. Sakın ölme. Şimdi git buradan..."

YAZI: DENİZ ÖZTAŞ - Aile ve Organizasyon Sistem Açılımı Uygulayıcısı, Yazar
denizoztas.com

gökkuşağı çocukları

Yoganın faydaları saymakla bitmiyor. Tamamen sağlıklı bir insanın hayatını düzene sokmasından tutun da, çok önemli kronik hastalıkların tedavisine kadar birçok alanda bir rehber yoga. İşte Filiz Köroğlu da özel eğitim gerektiren çocuklara yönelik faydasını keşfetmiş ve bu alanda çok değerli bir kitap hazırlamış. Kitap internet üzerinden çok düşün bir ücretle indirilebiliyor ve bu satıştan elde edilen gelir de Otizm Vakfı'na bağışlanıyor. Kendisiyle kitabı ile ilgili konuştuk.

Yoga Journal Türkiye Yogayla nasıl tanıştınız? Özel eğitim gerektiren çocuklarla çalışmaya nasıl başladınız?

FİLİZ KÖROĞLU Yıl 2010. Yaş 35 yolun yarısı denilen bir yaşta hayat yolum yogayla kesişti. Kendimi mükemmel anne olmak adına ne çok ertelediğimi fark edip kendim için bir şeyler yapmaya karar vermiştim. Günün koşuşturmacasından sıyrılabilmemi, zihnimin ve bedenimin gevşeyebilmesini ve beraberinde güçlenebilmemi sağlayan "yoga" oldu. Ben yogayı buldum ama eğitmen olmadan öğrencilerim de beni buldu. Bendeki olumlu değişiklikleri gören arkadaşlarımın ısrarları üzerine, hem onlarla hem de çocuklarıyla bildiklerimi paylaşmaya başladım. Bu yolculuk beni Yoga Eğitmenlik Eğitimi almaya götürdü. Her zaman içimde bir yerde durmak bilmeyen, öğrenmekten bıkmayan, eğlenceli çocuk yanım beni yoga yaparken de çocuklarla olmaya, onlarla öğrenmeye yöneltti ve yuvalarda yoga eğitmenliği maceram başladı. Paylaşmayı beklediğim enerjim çocuklarlayken azalmadı, sanki katlanarak çoğaldı. Bu sefer de kendimi daha çok enerji, sabır ve anlayış gerektiren bir çalışma alanı içinde buldum. Ingiltere'ye taşındığım yıl yolum otizmli çocuklarla kesişti.

YJT Böyle bir kitap hazırlama fikri nasıl oluştu? Hazırlık sürecinde neler yaşadınız?

FA Yoganın sağlıklı gelişim gösteren insanlar için faydaları oldukça iyi belgelenmiş durumda. Yeni olmakla birlikte yoga, bugün pek çok ülkede Otizm, Cerebral Palsy (Beyin Felci), Hidrosefali, Down Sendromu ve öğrenme güçlüğü gibi zihinsel yetersizlikten etkilenmiş çocuklarda, ayrıca duyusal ve uyumsal problemlerin tedavisinde başarıyla uygulanıyor. Bu bilgilerin ışığında ben de yoganın özel eğitime ihtiyaç duyan bu çocuklarda da, tıpkı sağlıklı bireylerde olduğu kadar, hatta belki daha da fazla faydalar sunacağının bilinciyle, bu çalışmalara giriştim. Duyusal algılamalarında yükselme, konuşma becerilerinde gelişme ve solunum kapasitelerinde artma bu faydaların sadece birkaçı.

Çalıştığım çocukların ailelerinden ve terapistlerinden çok güzel geri bildirimler almaya başlamıştım. Terapisterden biri bu çalışmaları yazmam konusunda beni çok teşvik ediyordu. Bu arada Bora Ercan hocama bir bitirme ödevi teslim etmem gerekiyordu. Hepsi birleşince "Otizmli Çocuklar için Yoga Programı" çalışmamı bitirme ödevi amacıyla hazırladım. Bora Ercan hocam bu çalışmamın bir kitap olması için beni çok destekledi. Bunu ilk söyleyen kendisi oldu. Doğrusu ben de daha çok çocuğa bu yolla yogayı ulaştırabileceğimi düşündüm.

Yaklaşık 1 yıldır sesimi duyurmaya çalışıyorum. Birçok yayıneviyle mailleştim. Hepsi çalışmamı çok beğendiklerini ama çok spesifik bir kitleye hitap ettiği için, ticari kaygılardan basamayacaklarını söylediler.

Ben de Otizmli çocuklar için yoga çalışmam olan "GÖKKUŞAĞI ÇOCUKLARI "nı puplitory.com sitesinde eBook olarak yayınladım. Tüm gelirini Otizm Vakfı'na bağışlayacağımı sizinle paylaşmak istiyorum. İndirmek için www.publitory.com/e_books/947 adresini ziyaret edebilirsiniz.

Gönül isterdi ki resimler gönüllü bir profesyonelin elinden çıksaydı ve çalışmam basılsa ve geliri o şekilde bağışlansaydı. Benim tek beklentim yogayı bu çocuklara ulaştırmak. Bu çalışmama çok gönül verdim ve faydalı olacağına ikna oldum. Yurtdışında bu tip terapiler çok yaygın.

YJT Kitabın içeriğinden bahsedebilir misiniz? Kimlere hitap ediyor? Nasıl kullanılabilir?

FA Uzun süren araştırma, okuma, izleme ve deneme sürecinden sonra edindiğim bilgileri anlaşılır ve sade bir dille sunmak istedim. Okuyup kitapta kalacak bilgiler değil bizzat denediğim ve olumlu bulduğum çalışmalara yer verdim. Çalışmam özel eğitim gerektiren bu çocukların özelliklerinin kapsamlı bir özetiyle başlıyor ve yoganın bu çocuklara faydalarıyla devam ediyor. Çalışmanın devamı eğlenceli bir fizyoterapi çalışması gibi. Değişik nefes teknikleri içeriyor ve ayrıca ısınma çalışmaları, göz çalışmaları ve itina ile seçilmiş yoga pozları içermekte.

Bu çalışmamı terapistler, gölge öğretmenleri ve aileler kullanabilir. Bir yoga eğitmeni incelerse terapistler eşliğinde yine uygulayabilir. En önemlisi birbirinden çok farklılıklar gösteren bu çocuklarımızı tanıyan bir eğitmenle uygulanması diye düşünüyorum.

Kendime sık sık sorduğum bir sorum var.; "Bugün bir başkası için ne yaptın?" Bu, bugün benim, daha çok mutlu çocuk için yapabildiğim oldu...

filizfunyoga, funyogadance
Filiz Koroglu, YOGA with me

Masallarla Yola Çık

söyleşi gülçin özsoy

"Yolumuzu bulmak için düşünmek değil, hayal kurmak lazım." Bu sözler, ikinci kitabı Masallarla Yola Çık ile bizlerle buluşan Judith Lieberman'a ait… Kendi dünyamızın gerçeği içinde bulunmak yerine onun içinde sıkıştığımızı hissettiğimizde masallar bize ışık tutuyor. Judith de masalları iç yolculuğumuzda keşif ve yeni yollar açabilmek için nasıl kullanabileceğimize dair bir çalışma alanını bizlere yeni kitabı ile sağlıyor.



YOGA JOURNAL TÜRKİYE Masalların yolumuzu açtığını ve dünyayı değiştirdiğini söylüyorsunuz. Bu nasıl işliyor?

JUDITH LIEBERMAN Bizim dünyayı algılamak için iki ayrı yolumuz var. Eski Yunanlılar onlara Logos ve Mitos derlerdi, zihin ve gönül de diyebiliriz. Bugünlerde her sorunumuzu zihin ve mantıkla çözmeye çalışıyoruz. Oysa ki kalbimizle düşünmediğimizde bazı yolları kaçırıyoruz. Masallar tıkandığımızda bize yardım ediyor çünkü onlar zihne değil, kalbe hitap ediyorlar. Onlar metaforik, şiirsel bir dil konuşuyorlar. Bir soru için bir masal çekersiniz, onu okuduğunuzda önce zihin… "Eee… yani?" diye sorar, ama arkasından gönülün sesini duyarsınız: "Evet, doğru, bir sonraki adım bu olsun". Masal dinledikten sonra veya okuduktan sonra birçok kişi önemli kararları daha rahat verebiliyorlar. Bazen yolumuzu bulmak için düşünmek değil, hayal kurmak lazım.

YJT Ilk kitabınız Masal Terapi'nin kurgusu kitabı hep yakınında tutma isteği uyandırmıştı. Masallarla Yola Çık ikinci kitabınız… Yeni kitabınızın kurgusu nasıl, kitabı kendi yolumuzu açmak için nasıl kullanacağız?

JL Masallarla Yola Çık dört tabiattan geçen bir yolculuk. Eski şamanik çemberi takip ediyoruz. Kuzeyde orman var. O yön kışı, gece yarısını, toprak elementini, kök çakrasını simgeliyor. O yöne korkularımızla yüzleşip güven bulmak için gidiyoruz. Sonra doğuya doğru ilerliyoruz, dağa tırmanıyoruz. O yön ilkbaharı, gündoğumunu, hava elementini, kalp çakrasını simgeliyor, o yön bize sürüden uzaklaşıp kendi özgün yolumuzu bulmada yardım eder. Yol kuzeydeki çölle devam ediyor; yaz mevsimi, öğlen saati, ateş elementi, solar plexus çakrası ile ilişkili olan çöl, bize harekete geçmek gerektiğini hatırlatır. Son olarak denize doğru gidiyoruz batıda, o yönde sonbahar, gün batımı, su elementi, ikinci çakra ile çalışıyoruz, denize gitmek bize ilişkilerimiz üzerine çalışma fırsatı veriyor. Her bir yönde on güzel masal ile ilerliyoruz, her masalın ardından hayatımıza uygulayabilecek aktiviteler de bulunuyor. Bu kitapta okurlarımı değişim yaratan bir iç yolculuğa çağırmak istedim.

YJT Kitaplarınızın yanında masal severler sizi nasıl takip edebilirler?

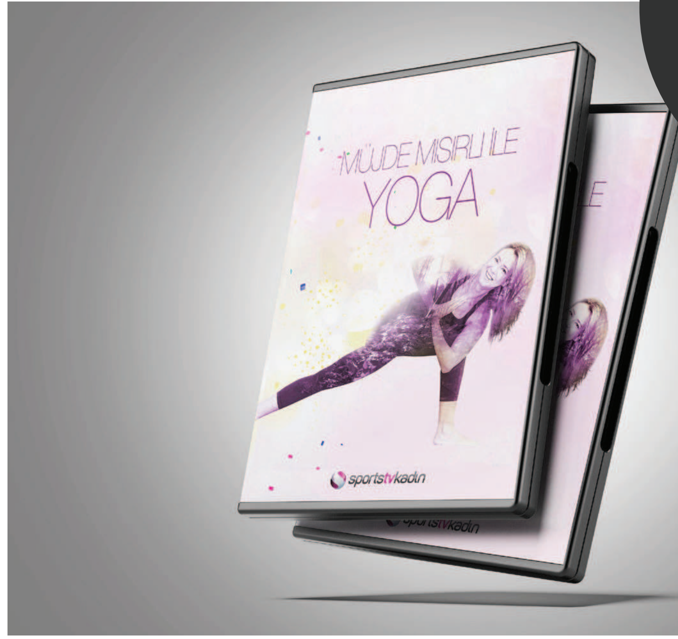
JL Her hafta NTV Radyo'da "Masal Bu Ya" adlı bir program sunuyorum. İnternette bütün podcastlarımız mecvut, oradan bütün bölümlere ulaşabilirler. ntvradyo.com.tr Her ay farklı bir tema üzerine bir masal gecesi hazırlıyorum, Tahir Ayne bana müziğiyle eşlik ediyor. Sosyal medya hesaplarımdan duyurulara ulaşılabilir. İstanbul'da ve birçok farklı şehirde gösteri sahneliyoruz, anlatıyoruz. Benim işimin en sevdiğim kısmı bu, masalları canlı anlatmak. Bizim bir araya gelip beraber hayal kurmaya ihtiyacımız var. Masalların da amacı bu. Eskiden köy kahvesinde, hamamda, soba başında veya imece işlerde masal anlatılırdı. Hem bağ yaratıyordu, toplulukların ortak bir hayal dili konuşmaları lazım çünkü, hem de hayal kurma gücümüzü artırırdı. Sadece çocuklar değil, herkes için hayal kurmak temel bir ihtiyaç. Başka bir dünyanın mümkün olduğunu o zaman hissederiz. Ancak hayal kuranlar değişim yaratır.

Judith_Malika_Liberman
Masalhane

Müjde Mısırlı ile
YOGA

Nefes tekniklerinden, yeni başlayan için hizalama ile ilgili püf noktalarına kadar dolu dolu bir içeriğe sahip yep yeni bir DVD hazırlamış Müjde Mısırlı. Özellikle yeni başlayanların çok seveceğini düşündüğümüz bu yeni DVD ile ilgili kendisiyle keyifli bir sohbet ettik.

söyleşi yeşim çağlayan



Yoga Journal Türkiye Yogaya ne zaman, nasıl başladınız? Ne zamandır yoga eğitmenliği yapıyorsunuz?

MÜJDE MISIRLI Yoga ile ilk tanışmam 2002 senesinde New York'ta yaşarken oldu. O senelerde Türkiye'de yoga pek fazla bilinmiyordu, bu sebeple en başlarda daha yoğun olarak Amerika'da olduğum dönemlerde yoga yapıyordum. Daha sonra İstanbul'da Yogi Adnan Çabuk ile tanıştım ve uzun seneler Türkiye ve Amerika'da eğitimler alıp kamplara ve derslere katıldım. Hocalığa başlamam ise profesyonel iş hayatını bıraktıktan sonra yaklaşık 1 sene New York'ta kalıp bolca yoga yaptıktan sonra 2012 yılında artık öğrendiklerimi paylaşmaya hazır hissettiğimde ve birazda çevremin baskısıyla oldu. Aslında yoga yolculuğumda eğitmen olmak amacım yoktu diyebilirim. Amacım yoganın bana yaşattığı derin değişimi, sağladığı iç huzurunu, kendini tanıma kendinle bütün olma hissini başkalarının da tatmasına vesile olabilmekti, Yoga gerçekten mucize gibi hayatımı tamamen değiştirdi ve hala her an beni yeni bir benle tanıştırıyor.

YJT 2 yıldır bir yoga programı yapıyorsunuz. Peki bu DVD fikri nasıl doğdu?

MM Evet SportsTvKadın kuşağında haftada 2 gün sabahları yayınlanıyor program. Zamanla o kadar çok ilgi oluştu ki açıkçası DVD fikride izleyicilerden geldi, çok fazla mesaj aldım bu konuda ve kanal ile paylaştım. İzleyenler, program 25dk. sürdüğü için daha uzun ve kesintisiz şekilde yoga yapmak istiyorlardı. Bende ellerinde yoga hakkında merak ettikleri pek çok bilgiye ulaşabilecekleri somut bir kaynak olması için hatta belki sevdiklerine kelimelerle anlatamadıkları yoga deneyimini bir dvd hediye ederek aktarabilmeleri için heyecanla bu projeye başladım, kanalım SportsTv'de bana büyük destek sağladı ve DVD şimdi tüm Türkiye'de satışta.

YJT DVD'nin içeriğinde neler var? Kimleri hedefliyor? Devamını düşünüyor musunuz?

MM İçerik oldukça dolu aslında, yoga derslerinde uyguladığımız 'nefes teknikleri' ve özellikle yeni başlayanların duruşları doğru yapabilmeleri için hizalama ile ilgili bazı püf noktaların yer aldığı 'doğru duruş ve hizalama' bölümlerini yaklaşık bir saatlik yoga akışı takip ediyor. Yeni başlayanlar için pek çok bilgi ileri seviye olanlar içinse dolu dolu bir akış var. Duruşları gösterirken başlangıç, orta ve ileri seviye için farklı varyasyonlar göstererek anlattım bu sebeple dvd içeriği herkesin kendi pratiğine kolayca uygulayabileceği nitelikte. Ve tabi ki devamını çekmek daha farklı ve detaylı olarak yogayı tanıtmak isterim, umarım kısmet olur.

YJT Sizin kendi pratiğiniz nasıl? Vazgeçemedikleriniz neler?

MM Kendi pratiğimde hala bir öğrenci olarak kendimi geliştiriyorum yoganın en zevkli yanı bu her zaman keşfedilecek yepyeni kapılar açılıyor önüme kendimle alakalı, hayatla alakalı. Gençliğimde pek çok spor yaptığım için geçirdiğim sakatlıklar olmuştu, sağ omuzum, dirseğim, el parmaklarım farklı zamanlarda kırılmıştı hatta 2 büyük ameliyat olmak durumda kaldım dirseğim için.. sonuç olarak artık kol dengelerini bile artık rahatça yapabiliyorum. Evet zaman aldı sabır istedi ama oldu. Yoga gerçekten her şeyin en güzel ilacı.

Benim için en vazgeçilmez diyebileceğim yogaya aşık olmama sebep olan kısmı ise yoganın bir türü, Hot Power Yoga. sadece bunun için sık sık Amerika'ya gidiyorum çünkü henüz burada sıcak ortamda gerçek anlamda Power yoga yapabileceğim bir yer yok maalesef. Power Yoga biraz daha fazla güç, esneklik ve dayanıklılık gerektiriyor ama zamanla gelişimi çok net görebiliyorsunuz kendinizde.

YJT Sizin bir de yoga giyim markanız var. O ne zaman doğdu? Kısaca ondan da söz eder misiniz?

MM Markam JiJJii yakaşık 3 senedir var. Açıkçası tekstil konusunda hiç bilgim olmadığından en başlarda çok zorlandım. Ama hayalim herkesin renkli, desenli taytlar giyebilmesiydi. Benim her günüm taytla geçtiği için sürekli siyah tayt giymek ve başka giyecek tayt bulamamak durumu bende bu fikri doğurdu ve hayalimi takip ettim. Marka artık biliniyor ve derslerde öğrencilerimin üzerinde kendi tasarladığım taytlarımı görmek benim için en mutluluk veren, iyi ki bu kadar uğraş vermişim dedirten nokta.

YJT Bu sayımızın konusunu 'az fazladır-less is more' olarak belirledik. Sizin için bu kavramın en iyi ifade bulduğu alan nedir?

MM Ben üniversitede felsefe bölümünden mezun oldum o sebeple böyle bir soru gelince 8 sayfa düşüncelerimi yazarak cevap vermeye alışığım. Espri bir yana bu 'az fazladır' aslında kendi içinde çelişen bir kavram diye düşünüyorum ben az-çok, doğru-yanlış, iyi-kötü olabildiğince ayırmadan yargılamadan bakmaya çalışıyorum açıkçası. Hatta 'az fazladır' diyince 'fazla azdır' konusuna da bakmak gerekiyor ki benim açımdan sonuçta hangisi 'doğru' hangisi 'iyi' diye de bir sonuca varamadığım için en iyisi hiç yorum yapmayayım. Ben kendi adıma, herkesi, her şeyi ve durumları olduğu gibi kabul etmeye ve kendimi tanımaya, neyi neden yaptığımı dürüstçe anlamaya çalışarak ve elimden geldiğince genelin huzuru ve refahı için hizmet ederek yoganın aydınlattığı hayat yolumda yürümeye çalışıyorum ve her an her şey için şükrediyorum. Sizlere de çok çok teşekkür ediyorum ülkemizde yogaya olan büyük desteğiniz için.

mujde.misirli

yol arkadaşım
KUNDALİNİ YOGA

söyleşi yeşim çağlayan



Kundalini Yoga'yı bir roman gibi anlatmış Özlem Ataman yeni kitabında; kendisi gibi başkalarına da yol arkadaşı olsun diye… Kitabı ile ilgili keyifli bir sohbet..

Yoga Journal Türkiye Bildiğimiz kadarıyla 10 yıla yakın bir süredir Kundalini Yoga ilgili çalışıyorsunuz. Kitabınız; 'Yol Arkadaşım Kundalini Yoga' da elbette bu çalışmalarınızın sonucunda oluşmuştur. Ne zaman karar verdiniz bu kitaba başlamaya. Nasıl şekillendi?

ÖZLEM ATAMAN 2013 yılında Kundalini Yoga ile ilgili bir kitap yazmaya karar verdim, çünkü herkes Türkçe kaynak soruyordu. Küçük notlar almaya başladım. Kitabın yazılmasını asıl tetikleyen şey ise "Elimde bir hayat var ve ben onunla ne yapacağımı bilmiyorum…" cümlesiydi. Bu cümleyi söyleyen bir insan sonra ne yapardı acaba? Kundalini Yoga bu cümleyi söyleyen bir insana nasıl Yol Arkadaşı olurdu? 2014 yılında yazmaya başladım ve 2015'in sonuydu bitti. Sonra bir süre bekledim tekrar tekrar okudum, düzeltim. Sonunda kitapçılarda yerini aldı.

YJT Okurları nasıl bir kitap bekliyor. Kısaca içeriğinden söz eder misiniz? Gerçek olaylar ve bilimsel verilere dayanan hikayelerden oluşuyor bildiğimiz kadarıyla?

ÖA Öncelikle bütün olaylar gerçek değil tabii ki. Kundalini Yogayı teknik olarak anlatan bir kitap hazırlamak istemedim çünkü böyle bir sürü kitap var sadece çeviri yapmam yeterliydi. Ben yepyeni bir anlatım istedim. Teknik bilgiler içeren bir kitap çok az insana hitap edecekti. Ben de roman şeklinde yazıp bir kahramana Kundalini Yoga yolculuğu yaşatmak istedim. Böylece roman ile bilimsel gerçekliğin birleştiği bir kitap oldu. Kitabın roman kısmındaki hikayelerin bir kısmı gerçek, bir kısmı da tamamen hayal ürünü. Kitapta anlatılan insanların çoğu hayal ürünü. Gerçek olaylardan yaptığım alıntılardaki insanların isimlerini – mekânlarını – cinsiyetlerini değiştirdim. Kundalini Yoga hakkındaki bütün bilgiler gerçek, mümkün olduğunca sıkıcı olmadan bu bilgileri aktarmaya çalıştım. Kundalini Yogayı bilmeyen çok insan var. İstedim ki bu kitap sadece yoga camiasına değil herkese ulaşsın ve Kundalini Yoga ile tanıştırsın. Bu kitap sadece temel Kundalini Yoga bilgilerini içeriyor. Mümkün olduğunca konuyu sadeleştirmeye ve net bilgiler vermeye çalıştım. Şimdi ikinci kitabı hazırlıyorum, bu kitap artık Kundalini Yoga ile tanışmış insanlar için teknik bilgiler ve uygulamalar içeren bir kitap oluyor.

YJT Kitabın yaratım süreci nasıl etkiledi siz? Kitaptaki Nazlı karakteri ile benzerlikleriniz ve/veya ayrıldığınız noktalar var mı? Sizin en sevdiğiniz bölüm hangisi kitapta?

ÖA Kitap yazmak gerçekten bambaşka bir dünya, yaklaşık 3 yıllık hayal etme ve yazım süresinde hep aklımda kitap vardı. Sokakta, bir kafede, dolmuşta, vapurda, bir yerlerde yemek yerken hep etrafımdaki insanları izleyip, konuşmalarına kulak misafiri oldum. Üniversite yıllarımda Ankara Sanat Tiyatrosunda kursiyerdim ve bize insanları gözlemleme konusunda farklı ödevler verirlerdi; örneğin bekleyen insanları izleyin kaç çeşit bekleme var derlerdi; otobüs bekleyen, birini bekleyen, hastanede bekleyen vs. Zaten hayatı sürekli olarak gözlemliyorum ve hikâyeler biriktiriyorum. Bu hikayelerden Nazlı karakteri oluştu. Tabii ki Nazlı'nın bir kısmı ben ama başka insanlardan alıntılar yapıp, hayalimdekileri birleştirince kitaptaki Nazlı ortaya çıktı. Nazlı'nın Kundalini Yoga eğitimi aldığı ve eğitmenliğe başladığı dönemler ve Kundalini Yoga aşkı benim yaşadıklarımla benzerlik taşıyor ancak onun dışında Nazlı benden epey farklı.

Kitapta en sevdiğim bölüm diyebileceğim bir yer yok. Nazlı'yı çok sevdim ve takdir ettim. Nereden nereye geldi, kararlılığını ve azmini çok sevdim. Tek başına başardıklarını sevdim. Yükselişini sevdim. Bazen bana gerçekten cesaret ve kararlılık konusunda örnek oluşunu sevdim. Hepsini sevdim yani.

YJT Bizim her sayımızın bir teması oluyor. Bu yazımızın teması da 'Az fazladır-less is more'. Sizin kitabınızda bu konuyla örtüşen bölümler, hikayeler var mı? Bu konuya sizin bakışınız nasıl?

ÖA Kitabım sadece Kundalini Yoga'nın temel bilgilerini paylaşmaya odaklı olduğu için "Az Fazladır" teması kitapta yer almıyor. Ancak son 10 yıldır benim hayatımın temeli bu. Bir sürü kıyafet, ayakkabı, çanta almaktan, yılda bir ayakkabı ve iki tişört alma durumuna geldim.. Önce ihtiyacım olmayan her şeyi verdim. 140 mt2 evden, 50 mt2 eve taşındım. Bir yıl boyunca giymediğim bütün kıyafetlerimi dağıttım. Okuduğum romanlarımı dağıttım, sadece yoga ve yoga terapi ile ilgili kitapları tutuyorum. Bir şey almak istersem de kendime soruyorum "buna gerçekten ihtiyacım var mı" genelde cevabım "Hayır" oluyor. Böylece evimde nefes alacak ve enerjinin dolaşacağı bol alan oldu. Bundan çok mutluyum. Zihnim ve bedenim de arındı. Ve aslında en önemlisi Ben Ben oldum.

ozlem_ata_tarakaurr



aslında çok KOLAY

söyleşi yeşim çağlayan

Hayatımız hep zorluklara odaklanarak geçiyor. Belki hayat gerçekten zor. Ama Dengeli Yaşam Rehberi ve Access the Bars eğitmeni Özlem Çetinkaya'nın bu sihirli kitabıyla mutluluğu yakalamak, dengede ve huzurlu için çok değerli küçük adımlar sunulmuş. Çetinkaya ile kitabı ve hayatın nasıl daha kolay olabileceği hakkında konuştuk.

Yoga Journal Türkiye **Öncelikle, sizden başlayalım; Dengeli Yaşam Rehberi tanımı ney ifade ediyor? Dengeli Yaşam Rehberi ne yapar, nasıl çalışır?**

ÖZLEM ÇETİNKAYA Kendimi etiketlerden ve unvanlardan uzak tutmaya çalışsam da, kimi zaman kendinizi değil ama yaptığınız işi özetlemeniz bekleniyor. "Dengeli Yaşam Rehberi" de böylesi bir tanımlama aslında. Terazi burcuyum, yükselenim Oğlak; bir yanım hava, bir yanım toprak. Hayatımın çoğu kendi içimdeki dengeyi bulmaya çalışmakla geçti. Çocuk ve gençken, yakınlarımın bana "Dengesiz... Sağı solu belli olmaz..." gibi şeyler söylediklerini hatırlıyorum. Özellikle o yaşlarda, başkalarının sizin için söyledikleri, tazecik zihninizi bir çırpıda satın alıveriyor. Sözün özü; içimdeki dengeyi bulma yolunda ilerlerken önüme çıkan eğitimler, kitaplar, rehberler, deneyimler sayesinde öğrendiklerimi başkaları ile paylaşma ihtiyacı duydum. Bildiklerimi diğerleriyle paylaşmak beni en mutlu eden şey. Ayrıca her paylaşım da ben de yeni bir şey daha öğreniyorum. Her geçen gün zenginleşiyorum.

YJT **Sizin bir de yazar kimliğiniz var. Son kitabınızın adı "ASLINDA ÇOK KOLAY". Mutlu ve huzurlu olmak gerçekten bu kadar kolay mı? İşin püf noktası nedir? Siz ne kadar uygulayabiliyorsunuz?**

ÖÇ Kolay, zor; güzel, çirkin; iyi, kötü tanımlarının her biri kendi yaratımlarımız aslında. Bundan dört sene öncesine kadar bana "Bisiklet kullanmak zor mu, kolay mı?" diye sorsaydınız cevabım çok net "Zor bile değil, imkansız!" olurdu ama bugün hayatımdan en keyif aldığım şeylerden biri bisikletimle yol almak. Elbette, bazı duygular var ki, onların içinden geçtiğimiz süreçlerin içinden geçmek bisiklete binmeyi öğrenmek kadar kolay olmayabilir, olmuyor da; biliyorum ama bildiğim bir başka şey daha var ki, tanımladığımız her zor ya da kolay bizim olaya bakış açımızın bir yaratımı. Benim bakış açıma göre "zor"un içinde yaşamak çok daha "zor", dolayısıyla kendimi zihinsel, bedensel, ruhsal olarak dengede tutarak yaşadığım her şeyi çok daha kolaylık ve neşeyle yaşamayı seçiyorum. Çok sevdiğim birinin vefatı sonrasında bana bıraktığı, öğrettiği koşulsuz sevgi duygusu için şükrederek yaşadığım sürecin ağırlığından uzaklaşmayı seçiyorum. Nefeslerimi derin ve sakin tutmaya özen gösteriyorum. Nefesim bedenimde ne kadar çok yere ulaşırsa, içinde bulunduğum duygu ya da düşüncenin oluşturabileceği blokaj hücrelerimde bir yerlere tutunamıyor. Düşüncelerim ve düşüncelerimle yarattığım duygular o kadar şükranla, alıp kabul etmeyle doluyor. Bu da benim için hayat içinde daha akışkan yol almama imkan sağlıyor. Eskiden bütün bunlardan çok uzaktaydım ve hiçbir faydasını görmedim. Şu anda seçtiğim yolda çok daha keyifliyim. Zaman zaman, bir başkasına salık verdiğim şeyi kendimde uygulamayı atladığım durumlarda yakalıyorum kendimi ama bu durum çok uzun sürmüyor. Kendinizin ne kadar farkındaysanız, yoldan çıktığınızda yola o kadar kolay geri dönüyorsunuz. Özetle; işin püf noktası denge... Fiziksel, ruhsal, zihinsel denge ve bakış açısı...

YJT **Her kitap biraz da öğretmen oluyor yazan için. Siz nasıl bir süreçten geçtiniz yazarken?**

ÖÇ Çok keyifli ve mutlu bir süreçten geçtim. Daha önceki kitaplarımda içimde endişe, kaygı gibi hislerin olduğunu hatırlıyorum. Aslında Çok Kolay isimli kitabımı yazarken sürekli gülümsüyordum. Hayatımda kullandığım araçları kaleme alırken, kimi zaman yazmayı bırakıp kendimi nefes çalışması yaparken, ya da ismimle ilgili altı dakika boyunca yazarken bulduğum bir süreç geçti. Oyun gibiydi tüm süreç.

Aslında Çok Kolay, yakında görme engelliler için hazırlanan ikinci baskısıyla çıkacak. Yayınevim Tara –melek kalbi ekip- arayıp; kitabın içindeki bazı egzersiz ve çalışmaları görme engelliler için revize edip edemeyeceği sorduklarında çok heyecanlandım. Kitabımın görme engellilere ulaşacak olması, en büyük hayallerimden biri olduğu için büyük bir mutlulukla her şeyi satır satır gözden geçirdim ve öğrendim ki; görmek ne önemliymiş hayatta. Peki, gözleri gören herkes görebiliyor mu gerçekten? Bu da apayrı bir konu...

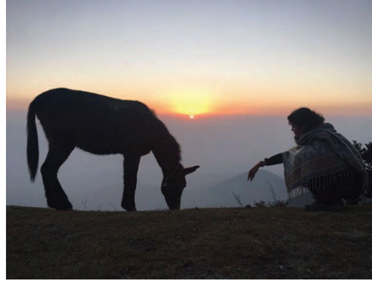
YJT **Kitaplarınızın devamı gelecek mi?**

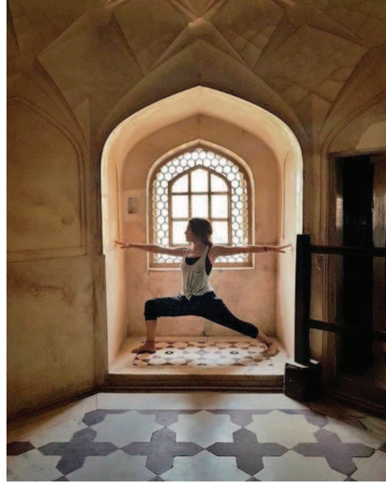
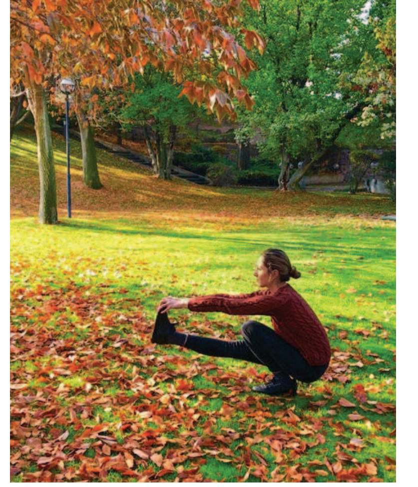
ÖÇ Elbette, gönlüm öyle istiyor. Üzerinde uzun zamandır çalıştığım bir romanım var, en yakın zamanda onu bitirmeye niyet ediyorum.

YJT **Bizim bu sayımızın konusunu 'az fazladır - less is more' olarak belirledik. Daha azla yetinmek de aslında çok kolay mı?**

ÖÇ Kendinin farkındaysan; daha çok olanı neden hayatına almak istediğini duyuyor, görüyor, hissediyor ve kendine ifade edebiliyorsan; doğanın gerçeğini iliklerine kadar yaşayabiliyorsan aslında çok kolay. Bu arada "daha az ile yetinmek" dediğinizde eğer yoksunluk duygusu ağır geliyorsa, o zaman o duyguyla yaşamayı seçmeyebilir insan. Daha az ile yetinmek yeni olasılıklara kendimizi kapatmamız anlamına gelmemeli diye düşünüyorum.

dahası için: ozlemcetinkaya.com







yoga her an her yerde... #yogajournalturkiye etiketli paylaşımlarınız için teşekkürler



SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM FİLM FESTİVALİ

22-26 KASIM 2017

ANTALYA
BALIKESİR
BURSA
ESKİŞEHİR
İSTANBUL
İZMİR
KAYSERİ
KIRKLARELİ
MANİSA
MERSİN

10. YIL

TÜM GÖSTERİMLER ÜCRETSİZDİR.

FESTİVAL DESTEKÇİSİ: HEINRICH BÖLL STIFTUNG DERNEĞİ TÜRKİYE TEMSİLCİLİĞİ, SivilDüşün AB Programı

FİLM DESTEKÇİSİ: AÇIK TOPLUM VAKFI, ORTA BLU

FESTİVAL DOSTU: Consulate General of Sweden Istanbul, MAZARS DENGE 40 YEARS, PETRA Doğru Yerdesiniz / The Flooring Co., SANATORIUM

HİZMET DESTEKÇİSİ: AJANS PRESS GROUP, DINAMO ISTANBUL, GIYOTIN FILM, MIKADO, MYRA

BASIN DESTEKÇİSİ: "Açık Radyo." 94.9, Bloomberg Businessweek, EKOIQ, Harvard Business Review, KSS Türkiye Kurumsal Sosyal Sorumluluk Dergisi, NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE, Virgin RADIO TÜRKİYE, yeşil gazete

İŞBİRLİĞİ İLE: GREENPEACE, ihtiyaç haritası, kelebek etkisi, surdurulebiliryasam.tv, UNDP Güçlü bireyler. Güçlü toplumlar., WWF TÜRKİYE

/surdurulebiliryasam /sykolektifi /surdurulebiliryasam
www.surdurulebiliryasam.org
sürdürülebilir yaşam kolektifi